

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

**Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ  
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Анни-Вероніки СОЛОДКОВСЬКОЇ**

**Науковий керівник:**  
завідувач кафедри  
практичної психології,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Галина ОДИНЦОВА**

**Рецензент:**  
професор кафедри загальної та  
соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*  
«   » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол №  
завідувач кафедри практичної психології  
\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

## **АНОТАЦІЯ**

***Анна-Вероніка Солодковська. Кваліфікаційна робота. Психологічний супровід процесу адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.***

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей психологічного супроводу процесу адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Проаналізовано наукові підходи до проблеми адаптації особистості. Виокремлено чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Розглянуто особливості організації психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Емпірично досліджено особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Результати дослідження засвідчують про те, що успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації до навчання, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього особистісно-професійного становлення. Розроблено програму тренінгового етапу психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.

*Ключові слова: адаптація, першокурсники, навчальна діяльність, емоційна стабільність, інтернальність, емоційний комфорт, тривожність, саморозвиток, самоосвіта.*

## **ABSTRACT**

***Anna-Veronika Solodkovska. Qualification work. Psychological support of the process of adaptation of freshmen to study in a higher education institution.***

The qualification work is devoted to the study of the features of psychological support of the process of adaptation of freshmen to study in a higher education institution. Scientific approaches to the problem of personality adaptation are analyzed. Factors of adaptation of freshmen to the conditions of study in a higher education institution are identified. Features of the organization of psychological support of adaptation of freshmen to the conditions of study in a higher education institution are considered. Features of adaptation of freshmen to the conditions of study in a higher education institution are empirically studied. The results of the study indicate that the successful adaptation of freshmen to study in a higher education institution depends significantly on the combination of internal motivation to study, a high level of self-regulation, internal motivation to study, emotional stability and the ability to independent cognitive activity, which together form the basis of their personal and professional development. A training program for the psychological support of first-year students' adaptation to the conditions of study at a higher education institution has been developed.

*Keywords: adaptation, first-year students, educational activity, emotional stability, internality, emotional comfort, anxiety, self-development, self-education.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
1.1. Аналіз наукових підходів до проблеми адаптації особистості....	8
1.2. Соціально-психологічні чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО .....	11
1.3 Організація психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.....	17
Висновки до Розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
2.1. Опис методів та вибірки дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.....	45
Висновки до Розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

## ВСТУП

**Актуальність наукового дослідження** проблеми психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО зумовлена цілою низкою соціально-психологічних, освітніх і трансформаційних чинників сучасного суспільства. Перехід випускників загальноосвітніх шкіл до ЗВО є одним із найбільш критичних етапів життєвого шляху особистості, що супроводжується суттєвими змінами у структурі діяльності, системі соціальних ролей, вимогах до самостійності, відповідальності та саморегуляції. Саме тому процес адаптації першокурсників набуває особливої значущості як умова успішної інтеграції студента в освітнє середовище та подальшого професійного становлення.

У науковій літературі адаптація першокурсників трактується як складний, багатовимірний процес активного пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, який охоплює навчально-пізнавальний, соціально-психологічний та особистісний рівні функціонування. При цьому підкреслюється, що адаптація не є пасивним пристосуванням, а виступає як активна взаємодія студента із освітнім середовищем, у процесі якої відбувається трансформація його ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери й поведінкових стратегій.

Сучасні умови функціонування ЗВО, умови воєнного стану, посилення академічного навантаження, впровадження змішаних і дистанційних форм навчання, зростання інформаційної насиченості освітнього процесу та підвищення вимог до самостійної роботи студентів, значно ускладнюють процес адаптації першокурсників. У таких умовах у значної частини студентів спостерігаються прояви психологічної напруги, невпевненості, зниження навчальної мотивації, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, а також ризики дезадаптації та академічної неуспішності. Це актуалізує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу як системи професійної підтримки, спрямованої на оптимізацію адаптаційного процесу.

Вступ до ЗВО супроводжується зміною соціального середовища, що спричиняє суттєві трансформації психічних процесів і станів першокурсників. Унаслідок цього процес навчання на початковому етапі часто ускладнюється та супроводжується певними труднощами.

Аналіз психолого-педагогічних джерел (Л. Зданевич, В. Кікоть, А. Колесова, О. Симоненко, Т. Серeda, А. Фурман та ін.) засвідчує, що в дослідженнях проблеми адаптації першокурсників до навчання у ЗВО науковці зосереджуються на таких її характеристиках, як динаміка, зміст, критерії, типи та результати. Окремий напрям становить вивчення чинників, що ускладнюють або порушують адаптаційний процес (О. Борисенко, Т. Комар, В. Штифурак та ін.). У цьому контексті означена проблематика набуває особливої актуальності із огляду на сучасні умови організації навчання у ЗВО.

Відтак дослідження психологічного супроводу адаптації першокурсників є особливо актуальним, позаяк спрямоване на забезпечення ефективного входження студентської молоді в освітній простір ЗВО та створення умов для її успішного особистісного і професійного розвитку. Однак залишаються недостатньо розробленими питання системної організації психологічного супроводу саме на етапі входження у студентське середовище. Також потребують уточнення структурні компоненти адаптованості, критерії її оцінки та психологічні умови ефективної підтримки першокурсників у сучасних освітніх реаліях.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико-емпіричне вивчення адаптації першокурсників та розробити тренінговий етап програми психологічного супроводу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.

**Об'єкт дослідження:** особливості адаптація першокурсників до умов навчання у ЗВО.

**Предмет дослідження:** психологічний супровід першокурсників до умов навчання у ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми адаптації особистості.

2. Виокремити соціально-психологічні чинники адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.
3. Розглянути особливості організації психологічного супроводу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО.
4. Емпірично дослідити особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.
5. Розробити програму тренінгового етапу психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО.

**Гіпотеза дослідження:** успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього професійного та особистісного становлення.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні методи: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [34, с. 85–90], модифікований опитувальник тесту «Визначення особистісної адаптованості школярів» [34, с. 74–75], методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [34, с. 85–90]; методика «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості» [34, с. 111–113]; статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз Спірмена.

**Експериментальну вибірку дослідження** склали 90 студентів перших курсів спеціальностей «Право» та «Психологія» ЛьвДУВС віком від 17 до 19 років.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в поглибленні наукових уявлень про сутність адаптації студентів-першокурсників як багатовимірного процесу, що включає соціально-психологічний, навчально-професійний та особистісний компоненти.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки та впровадження ефективної системи

психологічного супроводу адаптації першокурсників у ЗВО. Розроблена нами тренінгова програма психологічного супроводу сприятиме зниженню рівня стресу, підвищенню навчальної мотивації, формуванню стійкої академічної ідентичності студентів та покращенню їхньої успішності.

**Структуру кваліфікаційної роботи** складають вступ, два розділи й висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Аналіз наукових підходів до проблеми адаптації особистості

У сучасній науці поняття «адаптація» розглядається як процес і водночас результат змін, що відбуваються з особистістю в нових життєвих умовах. Воно є предметом міждисциплінарного аналізу, зокрема у природничих, психолого-педагогічних, медичних і філософських дослідженнях. У психолого-педагогічній літературі зміст цього феномена розкривається через його прояви в різних видах діяльності, а також через аналіз чинників і умов, у яких він відбувається. При цьому психологічні підходи переважно акцентують увагу на внутрішніх механізмах пристосування психіки, тоді як педагогічні – на ролі зовнішніх впливів і активної взаємодії особистості із середовищем [8].

У науковій літературі адаптація трактується як складне, багатовимірне явище. Вона розглядається як процес пристосування організму (фізіологічний рівень) або особистості (психологічний рівень) до змін зовнішнього середовища. У випадку формування нових міжособистісних відносин йдеться про соціально-психологічну адаптацію. Особливу увагу привертає підхід Л. Зданевич, яка розглядає адаптацію як процес пристосування до нового середовища, стан встановленої рівноваги між особистістю та середовищем, результат цього процесу (адаптованість як якісний показник), а також як усвідомлену мету діяльності суб'єкта [17].

Аналіз сучасного стану зарубіжних і вітчизняних наукових досліджень з проблеми адаптації особистості засвідчує, що це явище розглядається як багатовимірний, динамічний процес взаємодії індивіда з соціальним, професійним і культурним середовищем, у ході якого відбувається досягнення

стану відносної рівноваги між вимогами середовища й внутрішніми ресурсами особистості [21].

У зарубіжній психології концептуалізація адаптації значною мірою спирається на положення психодинамічної, гуманістичної, когнітивно-поведінкової та екологічної традицій. Зокрема, у межах психоаналітичного підходу адаптація трактується як результат взаємодії свідомих і несвідомих механізмів, що забезпечують пристосування Я до вимог зовнішньої реальності, при цьому підкреслюється як конструктивний, так і конфліктогенний характер цього процесу, оскільки надмірна соціальна адаптація може супроводжуватися внутрішніми напруженнями та обмеженням автономії особистості [31].

Когнітивно-поведінкові підходи, представлені, зокрема, у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, розглядають адаптацію через механізми копіngu як сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій подолання стресу, що включає первинну та вторинну когнітивну оцінку ситуації та вибір способів реагування, спрямованих на збереження психологічної рівноваги [45].

Важливим теоретичним внеском у розуміння адаптації особистості є екологічна теорія розвитку У. Бронфенбреннера, яка інтерпретує адаптацію як процес взаємодії особистості з багаторівневими системами середовища – від мікросистеми до макросистеми, що визначає характер соціалізації та індивідуального розвитку [12].

У межах гуманістичної психології (К. Роджерс) адаптація пов'язується з процесом самоактуалізації та ступенем конгруентності між Я-реальним і Я-ідеальним, де психологічне здоров'я розглядається як здатність особистості до відкритості досвіду, гнучкості та само прийняття [51].

Сучасні зарубіжні дослідження також акцентують увагу на феномені резильєнтності як здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності, що розширює традиційне розуміння адаптації як лише пристосування до середовища, підкреслюючи активну трансформаційну роль суб'єкта [13].

У вітчизняній психологічній науці проблема адаптації особистості розглядається в контексті системного, діяльнісного та соціально-психологічного підходів. У працях українських та пострадянських дослідників (зокрема Г. Балла, В. Семиченко та ін.) адаптація трактується як багаторівневий процес включення особистості в систему соціальних відносин, що передбачає не лише пристосування до умов середовища, а й активне перетворення цих умов відповідно до власних потреб і цінностей [4]. Значна увага приділяється поняттю адаптаційного потенціалу особистості, який включає когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові ресурси, що забезпечують успішність соціальної та професійної адаптації.

У сучасних українських дослідженнях, особливо в умовах трансформаційних суспільних змін, воєнних викликів та освітніх реформ, акцент зміщується на вивчення соціально-психологічної адаптації студентської молоді, зокрема першокурсників, як критичного періоду становлення професійної ідентичності та інтеграції в освітнє середовище [6].

Сучасні дослідники трактують адаптацію особистості в суспільстві крізь призму організаційної культури професійної групи або колективу [19]. У процесі міжособистісної взаємодії індивід опановує норми цієї культури, засвоює нові знання, поведінкові моделі та способи мислення. Адаптація до нових умов чи видів діяльності є процесом узгодження актуального рівня розвитку особистості із вимогами середовища, а також результатом цього узгодження [19].

Важливим аспектом психологічного аналізу адаптації є виокремлення її біологічного, психологічного та соціального вимірів. Біологічний аспект відображає здатність організму пристосовуватися до нових фізичних умов існування, психологічний – пов'язаний із узгодженням внутрішніх потреб, мотивів і цінностей із нормами нової соціальної групи, а соціальний – характеризує здатність особистості адекватно сприймати реальність і регулювати власну поведінку відповідно до очікувань оточення [30].

Отже, адаптація постає як складний соціально-психологічний процес, що розгортається у взаємодії особистісної активності, індивідуальних ресурсів і

впливів середовища в конкретній соціальній ситуації розвитку. Її можна визначити як інтеграцію фізіологічних, психологічних і соціальних потенціалів, які забезпечують активне та творче пристосування індивіда до нових умов. Узагальнення зарубіжних і українських наукових підходів дозволяє розглядати адаптацію особистості як інтегративне явище, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, має процесуальний характер і реалізується через активну взаємодію індивіда з багаторівневим середовищем. Сучасна наука переходить від розуміння адаптації як пасивного пристосування до концепції активної, суб'єктної та ресурсної адаптації, де ключову роль відіграють особистісні ресурси, когнітивні оцінки ситуації та здатність до саморегуляції в умовах змін [20].

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

Початок навчання у ЗВО є одним із найважливіших етапів особистісно-професійного становлення майбутніх фахівців. Адаптація студентів-першокурсників до нового освітнього середовища постає як провідна проблема цього періоду, оскільки перші невдачі можуть спричинити розчарування, втрату життєвих орієнтирів, відчуження та зниження активності. Ефективність подальшого навчання значною мірою зумовлюється рівнем адаптованості особистості, яка лише нещодавно розпочала свій шлях у вищій школі [15].

Аналіз сучасних наукових джерел і досліджень свідчить, що проблема адаптації молоді до змінених умов життєдіяльності та міжособистісної взаємодії перебуває у фокусі уваги як вітчизняних (Л. Зданевич, В. Кікоть, О. Симоненко, Т. Серета, А. Фурман), так і зарубіжних науковців (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.).

Студентський період має визначальне значення в житті людини, адже саме на цьому етапі онтогенезу закладаються передумови становлення особистості як зрілої, свідомої індивідуальності та повноцінного члена суспільства [18].

Сучасні українські психологи, зокрема Л. Гармаш, Н. Коцур, Л. Красовська та ін., у своїх працях наголошують на високій значущості адаптації студентів першого курсу до умов освітнього процесу, розглядаючи її динаміку як ключову передумову ефективного навчання та подальшого функціонування у ЗВО [13; 24; 35].

Новий статус студента, інтенсивний ритм навчання, значний обсяг самостійної роботи, необхідність покладатися на власні ресурси, зміна референтного оточення та підвищені вимоги із боку професорсько-викладацького складу нерідко зумовлюють явища дезадаптації у значної частини молоді. У цих умовах юнаки та дівчата змушені активно долати різноманітні труднощі, шукаючи власне місце в новому життєвому просторі, що актуалізує їхню здатність до адаптації та виступає важливим чинником подальшого психокультурного розвитку.

Перший курс може виступати як ресурсна основа для особистісного і професійного розвитку студентів, однак за несприятливих умов здатний призвести до деформацій у поведінці, комунікації та навчальній діяльності. Саме на цьому етапі формується їхнє ставлення до навчання і майбутньої професії, триває інтенсивний процес самопізнання, вибудовується уявлення про професійну сферу та власні перспективи в ній [13].

Водночас першокурсники часто стикаються із руйнуванням ідеалізованих очікувань щодо навчання у ЗВО, необхідністю налагодження взаємин із новим соціальним оточенням та труднощами в опануванні навчальних програм. Усе це актуалізує проблему успішної адаптації як ключового чинника ефективного входження в освітнє середовище [19].

Важливим чинником становлення студентів ЗВО та розвитку їх інтересу до обраної професії є подолання внутрішнього дискомфорту і забезпечення можливості навчання поза межами конфліктних станів. Кожен першокурсник неминуче проходить етап адаптації до нових умов освітнього середовища.

У науковій літературі загалом адаптація студентів розглядається як комплексний процес входження особистості в нове освітнє середовище, що включає:

- соціально-психологічну адаптацію (інтеграція в студентську групу, встановлення міжособистісних зв'язків);
- дидактичну адаптацію (приспосовування до нових форм і методів навчання);
- професійну адаптацію (формування професійної спрямованості та мотивації) [25].

Дослідники підкреслюють, що цей процес має багаторівневу структуру і залежить від індивідуально-психологічних особливостей студента, рівня його соціальної зрілості, мотивації та попереднього досвіду навчання.

Як зазначає І. Погоріла, навчання у ЗВО передбачає входження студентів у нові умови освітньої діяльності, що вимагають сформованих навичок саморегуляції, самоорганізації й прийняття відповідальності. Водночас, очікування першокурсників щодо навчання часто виявляються ідеалізованими [11]. Адаптаційний процес активізується тоді, коли студенти стикаються із розчаруванням у змісті навчання, труднощами підготовки до занять і переосмисленням образу студентського життя.

Дослідниця В. Фрицюк підкреслює, що саме потрапляння в нове середовище ініціює цілеспрямований розвиток якостей і вмінь, необхідних для успішної адаптації [31]. За даними Ю. Шарко, протягом першого року навчання відбувається адаптація до соціального середовища ЗВО, тоді як на старших курсах – до обраної професійної діяльності [35].

Дослідники пропонують структуру критеріїв успішної адаптації першокурсників, де емоційно-вольовий компонент передбачає формування стійкого позитивного ставлення до обраної професії та поступове ідентифікацію особистості з новою академічною групою через прийняття її норм і цінностей, формування впевненості у власній здатності долати труднощі й розв'язувати соціально-побутові проблеми [14]. Пізнавальний компонент охоплює обізнаність щодо майбутньої професійної діяльності, наявність стійкої потреби

в опануванні фахових знань, а також функціонування навчальних і професійних інтересів у структурі мотивації. Діяльнісний аспект передбачає активну включеність у життя студентського колективу та успішне засвоєння дисциплін, що мають ключове значення для майбутньої професії [13, с. 383].

Вчені виокремлює об'єктивні й суб'єктивні труднощі, що можуть ускладнювати процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО [18, с. 144]. До суб'єктивних труднощів належать індивідуально-психологічні й анатомо-фізіологічні особливості розвитку, які, зазвичай, можуть бути подолані самими першокурсниками. Об'єктивні – зумовлені специфікою організації освітнього процесу в конкретному ЗВО й мають соціальний та навчальний характер. Вони пов'язані із різкою зміною умов проживання й навчання, необхідністю самостійно організувати побут, адаптуватися до нового режиму дня, планувати фінанси та встановлювати контакти із широким колом нових людей. У цьому контексті суттєву роль відіграє підтримка із боку досвідчених викладачів, яка сприяє полегшенню адаптаційного періоду [18, с. 144–148].

Отже, серед численних чинників, що визначають успішність адаптації студентів, доцільно виокремити типові проблеми, зокрема недостатню готовність до самореалізації в новому освітньо-соціальному середовищі, низький рівень стресостійкості та толерантності до фрустрації, підвищену емоційну вразливість. Такі особливості часто зумовлюють труднощі у міжособистісній взаємодії та навчальній діяльності [24, с. 115].

Часто початок навчання у ЗВО для значної частини студентів супроводжується явищами дезадаптації, відсутністю сталої референтної групи, підвищеними вимогами з боку викладачів, інтенсивним навчальним навантаженням, зростанням обсягу самостійної роботи та рівня особистої відповідальності, зазначає Л. Зданевич [17]. У таких умовах першокурсник змушений мобілізувати власні ресурси для успішної інтеграції в нове середовище, розвивати навички самоорганізації, тайм-менеджменту, а також переосмислювати життєві цінності й професійні перспективи [1].

У наукових дослідженнях загалом вчені виокремлюють зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на успішність адаптації студентів. Зовнішні фактори пов'язані із умовами освітнього середовища та специфікою навчального закладу, тоді як внутрішні відображають індивідуально-психологічні особливості особистості та її здатність долати внутрішні суперечності. Зазначені фактори умовно поділяються на три групи: соціологічні (вік, соціальне походження, рівень попередньої освіти), педагогічні (організація навчального процесу, матеріально-технічне забезпечення, професійна компетентність викладачів) та психологічні (інтелектуальні можливості, мотивація, спрямованість особистості, адаптаційний потенціал) [10].

За результатами вітчизняних і зарубіжних досліджень, труднощі адаптації першокурсників проявляються у когнітивній, емоційній та ціннісно-мотиваційній сферах. Вони виражаються у складнощах встановлення міжособистісних контактів, недостатній навчальній мотивації, порушеннях дисципліни, низькій залученості до навчального процесу та нерегулярному відвідуванні занять. Особливо гостро такі проблеми проявляються під час екзаменаційних сесій, що призводить до зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності, дратівливості та зниження стресостійкості [18].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники підкреслюють, що готовність студента до навчання визначається комплексом взаємопов'язаних чинників. У цьому контексті академічна, соціальна, особистісно-емоційна та інституційна адаптація студентів-першокурсників розглядаються як ключові детермінанти, які можуть негативно впливати на успішність їх навчання [37].

Окрім цього, сучасна наукова спільнота виокремлює ширший спектр впливів, серед яких сімейне походження, індивідуальні особливості студента, соціальні та економічні умови, навчальні цілі, інституційний досвід і характеристики самого закладу освіти. Водночас навчальний процес неминує супроводжується когнітивним напруженням, що також може виступати додатковим стресогенним чинником для студентів першого курсу [6].

Процес адаптації студентів до умов ЗВО можна умовно поділити на три фази:

I – початкова фаза, характеризується первинною реакцією організму на нові умови та зазвичай триває до кінця першого семестру;

II фаза – пов'язана із перебудовою адаптаційних механізмів, змінюється динамічний стереотип і перебіг психічних процесів, і триває до середини другого семестру.

III фаза – формування стійкої адаптації – завершується наприкінці першого курсу. Водночас слід зазначити, що приблизно у 35% студентів повна адаптація до умов навчання у ЗВО може не відбутися [5].

Підсумовуючи, можна констатувати, що адаптація першокурсників є складним багаторівневим процесом прийняття норм нового соціального середовища, формування внутрішнього та зовнішнього ставлення до них, а також включення в систему міжособистісних взаємин студентської групи. У цілому її доцільно розглядати як комплексну психолого-педагогічну проблему. Процес адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних психологічних, соціально-педагогічних чинників, спрямованих на ефективну соціалізацію та інтеграцію особистості в нове освітнє середовище. Студенти першого курсу поступово опановують нові соціальні ролі та пристосовуються до специфіки організації навчального процесу у ЗВО.

У численних дослідженнях виокремлено типові проблеми, які ускладнюють адаптацію: підвищена тривожність і стрес у перші місяці навчання; невідповідність між очікуваннями та реальністю студентського життя; труднощі у встановленні нових соціальних контактів; зниження навчальної мотивації; недостатній рівень саморегуляції та самоорганізації. Особливо актуальними ці труднощі стають в умовах воєнного стану або дистанційного/змішаного навчання, коли додаються фактори невизначеності й психоемоційного навантаження .

У зв'язку із цим головним завданням початкового етапу навчання у ЗВО є забезпечення ефективної адаптації студентів-першокурсників та створення сприятливого освітньо-психологічного клімату. Реалізація відповідних психолого-педагогічних умов сприяє своєчасному виявленню та корекції негативних тенденцій професійного становлення, що можуть виникати на перших етапах навчання [22]. Це актуалізує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу як системи професійної підтримки, спрямованої на оптимізацію адаптаційного процесу першокурсників.

### **1.3 Організація психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО**

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що проблема організації психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО є однією з ключових у межах освітньої, вікової та соціальної психології, оскільки саме перший рік навчання визначає подальшу успішність професійного становлення студента, його психологічне благополуччя та рівень включеності в освітнє середовище. У цілому, сучасна наукова позиція розглядає психологічний супровід не як додаткову опцію, а як необхідний компонент освітнього середовища ЗВО. Проблема організації психологічного супроводу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО є міждисциплінарною й активно розробляється вітчизняними й зарубіжними психологами.

З огляду на багатофакторність адаптаційного процесу у ЗВО важливого значення набуває питання системного психологічного супроводу студентів у подоланні труднощів міжособистісної взаємодії, побутових проблем й особистісних трансформацій.

На нашу думку, подолання цих бар'єрів можливе двома основними шляхами: по-перше, через зниження інтенсивності самих адаптаційних труднощів; по-друге, шляхом підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Зменшення адаптаційного бар'єра передбачає вивчення індивідуально-

психологічних особливостей студентів, діагностику труднощів періоду входження в студентське середовище, аналіз отриманих даних, а також організацію спеціальних заходів, спрямованих на формування усвідомлення труднощів, опанування стратегій їх подолання та розвиток навичок конструктивної взаємодії [29].

Підвищення адаптаційного потенціалу особистості досягається через розвиток у студентів умінь самовиховання та саморозвитку. Самовиховання розглядається як свідомо керований процес особистісних змін, тоді як саморозвиток є більш широким і об'єктивним процесом, що відбувається незалежно від волі людини [12]. Ефективність самовиховання залежить від мотивації, рівня зацікавленості та спрямованості на задоволення власних соціальних, духовних і матеріальних потреб. Зміцнення адаптаційного потенціалу сприяє легшому входженню студента у професійне та освітнє середовище й зменшує негативний вплив стресових факторів у майбутньому [12].

Варто наголосити, що тривалість адаптаційного періоду є індивідуальною та не має чітко визначених часових меж. Залежно від особистісної активності студента адаптація може відбуватися у двох основних формах: активній та пасивній (конформній) [33].

Активна адаптація характеризується свідомим прийняттям норм і цінностей нового середовища та їх інтеграцією у власну систему поведінки. У цьому випадку студент не лише засвоює правила студентського життя, а й активно використовує їх у взаємодії з іншими, формуючи власні цілі професійно-особистісного розвитку. Такий підхід сприяє швидшій соціалізації та ефективному входженню в освітній процес [28].

Натомість пасивна адаптація проявляється у формальному прийнятті норм без їх внутрішнього осмислення, з домінуванням конформної позиції «я такий, як усі». Для таких студентів характерною є низька активність у самореалізації, спрощені життєві цілі та обмежена мотивація до розвитку. Подібна форма адаптації є менш ефективною, оскільки ускладнює повноцінну соціалізацію,

знижує рівень засвоєння соціальних норм і перешкоджає інтеграції в студентські групи [34].

Ефективним підґрунтям для покращення адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО є позанавчальна діяльність. Завдяки її неформальному характеру, легкості залучення студентів та широким можливостям для встановлення нових соціальних контактів цей вид активності має високий адаптаційний потенціал порівняно з іншими формами діяльності [14].

Для забезпечення успішної адаптації позанавчальна діяльність повинна бути спрямована на розширення соціальних взаємодій першокурсників, розвиток комунікації у форматах «студент–студент» і «студент–викладач», а також на створення умов для індивідуальної творчої й наукової самореалізації здобувачів освіти. Важливого значення набуває також формування толерантного ставлення до думок інших, створення нових студентських спільнот, розвиток лідерських якостей і організаційних умінь [14].

У контексті соціального аспекту психологічного супроводу адаптації першокурсників ключовим є рівень засвоєння та прийняття норм і правил функціонування нової соціальної групи, а також ступінь інтегрованості студента в цю групу. Важливими показниками успішності адаптаційного процесу виступають знаходження власного місця і соціальної ролі в студентському колективі, задоволеність своїм статусом, а також наявність стабільних міжособистісних зв'язків із одногрупниками [14].

У працях вітчизняних дослідників (зокрема В. Кікоть, Т. Серeda, А. Фурман та ін.) та зарубіжних авторів підкреслюється, що адаптаційний період першокурсників характеризується високою напруженістю психічних процесів, зумовленою одночасною дією низки факторів: переходом від шкільної до університетської системи навчання, зміною соціального статусу, необхідністю формування нових міжособистісних зв'язків, підвищенням рівня самостійності й відповідальності за власну навчальну діяльність. У цьому контексті особливої уваги набуває феномен адаптаційних труднощів, які проявляються у вигляді

підвищеної тривожності, зниження навчальної мотивації, труднощів у самоорганізації й соціальній інтеграції [24].

Наукові дослідження також вказують на те, що ефективність адаптації першокурсників залежить від рівня сформованості їхніх особистісних ресурсів, серед яких провідними є саморегуляція, стресостійкість, комунікативна компетентність, мотивація досягнення успіху та здатність до рефлексії [16]. Водночас важливу роль відіграє соціальне середовище ЗВО, зокрема характер взаємодії у студентських групах, стиль педагогічного спілкування викладачів, організація навчального процесу та наявність системи психологічної підтримки. Саме тому в сучасній науковій думці все більшого значення набуває концепція психологічного супроводу спрямованого на створення умов для успішної адаптації студентів-першокурсників.

Психологічний супровід у дослідженнях розглядається як цілісна, науково обґрунтована система організаційних, діагностичних, профілактичних, корекційних та консультативних заходів, спрямованих на підтримку особистісного розвитку студента в умовах освітнього середовища. Його метою є не лише подолання вже наявних труднощів адаптації, але й попередження можливих дезадаптивних станів, розвиток психологічної готовності до навчальної діяльності та формування стійкої внутрішньої позиції студента як активного суб'єкта освітнього процесу. У працях О. Логвись, В. Щербини та інших дослідників підкреслюється, що ефективний психологічний супровід має носити превентивний характер і бути інтегрованим у загальну систему освітнього процесу ЗВО[24].

Психологічний супровід у сучасних дослідженнях трактується як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на: діагностику адаптаційних труднощів; профілактику дезадаптації; розвиток особистісних ресурсів студента; підтримку його психічного здоров'я [24].

Структурно психологічний супровід адаптації першокурсників охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів. Діагностичний напрям передбачає систематичне вивчення рівня адаптованості студентів, виявлення груп ризику та

визначення індивідуальних особливостей перебігу адаптаційного процесу. Для цього використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, зокрема опитувальники соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, методики визначення рівня тривожності, самооцінки, мотиваційної спрямованості та емоційного стану. У роботах українських науковців (зокрема, М. Шпак, А. Фурман та ін.) підкреслюється, що психологічна служба ЗВО має виступати ключовим інститутом супроводу адаптаційного процесу [28].

Профілактичний напрям психологічного супроводу спрямований на запобігання виникненню дезадаптаційних проявів і включає проведення адаптаційних тренінгів, занять із розвитку навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, стресостійкості та ефективної комунікації. У наукових дослідженнях доведено, що саме групові форми роботи є найбільш ефективними на початкових етапах навчання, оскільки вони сприяють формуванню почуття належності до студентської спільноти та зниженню рівня соціальної ізоляції [22].

Корекційно-розвивальний напрям передбачає цілеспрямовану роботу із розвитком особистісних ресурсів студентів, підвищенням їхньої навчальної мотивації, формуванням навичок самостійної навчальної діяльності й підвищенням рівня психологічної зрілості. Особливе значення у цьому контексті має розвиток рефлексивних здібностей, які дозволяють студенту усвідомлювати власні труднощі та ефективно їх долати [22].

Консультативний напрям психологічного супроводу забезпечує індивідуальну психологічну допомогу студентам-першокурсникам, які переживають труднощі адаптації, мають високу тривожність чи демонструють ознаки дезадаптації. Консультування має бути спрямоване на пошук ресурсів подолання труднощів й підтримку емоційного стану першокурсників, формування конструктивних стратегій поведінки [29].

Емпіричні дослідження М. Шпак, А. Фурман та ін. засвідчують, що студенти, які залучені до системи психологічного супроводу, демонструють вищий рівень соціально-психологічної адаптації, кращу навчальну успішність, більш стійку мотивацію до навчання та нижчий рівень емоційного виснаження.

Водночас встановлено, що відсутність системної психологічної підтримки призводить до підвищення ризику академічної неуспішності, соціальної ізоляції та формування дезадаптивних поведінкових стратегій [34].

Емпіричні дослідження свідчать, що: значна частина студентів-першокурсників демонструє переважно середній рівень адаптації, однак близько третини потребує психологічної підтримки; ключовими факторами успішної адаптації є мотивація до навчання, соціальна підтримка й включеність у студентське середовище; ефективність адаптації прямо пов'язана із рівнем психологічного супроводу в ЗВО [34]. Також встановлено, що участь у тренінгових програмах і групах підтримки суттєво підвищує адаптаційні можливості студентів-першокурсників і знижує рівень стресу [34].

Сучасні тенденції розвитку психологічного супроводу у ЗВО пов'язані із його цифровізацією, впровадженням онлайн-консультування, розвитком програм розвитку резильєнтності, а також інтеграцією психологічної служби у систему управління якістю освіти. Особливо актуальним є перехід від реактивної моделі допомоги до проактивної, превентивної моделі, яка орієнтована на розвиток особистісних ресурсів студентів ще до виникнення серйозних труднощів адаптації [3].

Отже, психологічний супровід адаптації першокурсників є системоутворювальним чинником ефективного функціонування освітнього середовища ЗВО. Психологічний супровід адаптації першокурсників є ключовою умовою успішного входження студентів у навчально-професійне середовище ЗВО. Його ефективна організація дозволяє: зменшити рівень стресу й тривожності; підвищити навчальну мотивацію; сприяти формуванню соціальної інтеграції; забезпечити подолання адаптаційних труднощів, створити умови для гармонійного особистісного розвитку студентів, формування їх професійної ідентичності й збереження психічного здоров'я в умовах інтенсивного навчального навантаження.

## Висновки до Розділу 1

Узагальнення зарубіжних і українських наукових підходів дозволяє розглядати адаптацію особистості як інтегративне явище, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, має процесуальний характер і реалізується через активну взаємодію індивіда із багаторівневим середовищем. Адаптація – це складний соціально-психологічний процес, що розгортається у взаємодії особистісної активності, індивідуальних ресурсів і впливів середовища в конкретній соціальній ситуації розвитку.

Початок навчання у ЗВО є одним із найважливіших етапів особистісно-професійного становлення майбутніх фахівців. Студенти першого курсу поступово опановують нові соціальні ролі та пристосовуються до специфіки організації навчального процесу у ЗВО. Процес адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних психологічних, соціально-педагогічних чинників, спрямованих на ефективну соціалізацію та інтеграцію особистості в нове освітнє середовище. Тривалість адаптаційного періоду є індивідуальною та не має чітко визначених часових меж. Типовими проблемами, які ускладнюють адаптацію першокурсників є: підвищена тривожність і стрес у перші місяці навчання; невідповідність між очікуваннями та реальністю студентського життя; труднощі у встановленні нових соціальних контактів; зниження навчальної мотивації; недостатній рівень саморегуляції та самоорганізації. Особливо актуальними ці труднощі стають в умовах воєнного стану або дистанційного/змішаного навчання, коли додаються фактори невизначеності й психоемоційного навантаження. Це актуалізує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу як системи професійної підтримки, спрямованої на оптимізацію адаптаційного процесу першокурсників.

Психологічний супровід адаптації першокурсників у сучасних дослідженнях трактується як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на: діагностику адаптаційних труднощів; профілактику дезадаптації; розвиток

особистісних ресурсів студента; підтримку психічного здоров'я, емоційної стабільності та є ключовою умовою успішного входження студентів у навчально-професійне середовище ЗВО. Його ефективна організація дозволяє: зменшити рівень стресу й тривожності; підвищити навчальну мотивацію; сприяти формуванню соціальної інтеграції; створити умови для гармонійного особистісного розвитку студентів, формування їх професійної ідентичності та збереження психічного здоров'я в умовах інтенсивного навчального навантаження.

Сучасні тенденції розвитку психологічного супроводу у ЗВО пов'язані із його цифровізацією, впровадженням онлайн-консультування, розвитком програм розвитку резильєнтності, а також інтеграцією психологічної служби у систему управління якістю освіти. Участь у тренінгових програмах і групах підтримки суттєво підвищує адаптаційні можливості студентів-першокурсників і знижує рівень стресу. Особливо актуальним є перехід від реактивної моделі допомоги до проактивної, превентивної моделі, яка орієнтована на розвиток особистісних ресурсів студентів ще до виникнення серйозних труднощів адаптації.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1 Опис методів та вибірки дослідження

Метою проведеного нами емпіричного дослідження було визначення особливостей адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Експериментальну вибірку склали 90 студентів перших курсів спеціальностей «Право» та «Психологія» ЛьвДУВС віком від 17 до 19 років, з них 62 дівчат та 28 хлопців.

*Гіпотеза дослідження:* успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації до навчання, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього професійного та особистісного становлення.

У ході емпіричного дослідження було використано наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда [34, с. 85–90], яка дозволила нам оцінити рівень адаптованості особистості, її самосприйняття, емоційний стан та особливості взаємодії із соціальним середовищем.

2. Модифікований опитувальник тесту «Визначення особистісної адаптованості школярів» [34, с. 74–75], що використовується для виявлення індивідуальних особливостей адаптаційного потенціалу та ступеня пристосування до нових умов.

3. Методика «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості» [34, с. 111–113] для визначення рівня сформованості навичок самостійного навчання, саморозвитку й внутрішньої мотивації до особистісно-професійного розвитку (див. Додаток Б).

4. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) [34, с. 85–90], яка дала змогу діагностувати емоційний стан респондентів, зокрема рівень агресивності, тривожності, фрустрації, ригідності.

Застосування зазначеного психодіагностичного інструментарію дозволило отримати комплексні дані щодо особливостей адаптації студентів-першокурсників у контексті освітнього процесу.

*Методика діагностики СПА К. Роджерса і Р. Даймонда* є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення особливостей пристосування особистості до соціального середовища, ефективність соціальної взаємодії. Опитувальник дозволяє оцінити інтегральний показник адаптованості, а також низку взаємопов'язаних шкал, зокрема самоприйняття, прийняття інших, інтернальність, емоційний комфорт, та домінування-підпорядкування, що в сукупності відображають структуру соціально-психологічної адаптації особистості.

Доцільність використання цієї методики у дослідженні зумовлена її високою валідністю та інформативністю щодо процесів входження студентів у нове освітнє середовище. Першокурсники стикаються із необхідністю перебудови звичних форм поведінки, формування нових міжособистісних зв'язків й адаптації до академічних вимог, що часто супроводжується емоційною напругою та зниженням суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, зазначений інструмент є доцільним для емпіричного дослідження особливостей адаптаційних процесів студентів-першокурсників й може слугувати основою для розробки психолого-педагогічних програм їх підтримки у ЗВО.

З метою більш ґрунтовного дослідження адаптованості студентів-першокурсників до навчання у ЗВО було застосовано адаптований варіант тесту «Визначення особистісної адаптованості школярів». Зазначена методика рекомендована для осіб віком від 12 років без подальших вікових обмежень.

Модифікований опитувальник тесту «Визначення особистісної адаптованості школярів» є психодіагностичною методикою, яка

використовується для оцінювання рівня адаптованості особистості до навчального та соціального середовища, а також для виявлення особливостей емоційного стану, поведінкових реакцій і міжособистісної взаємодії в умовах ЗВО. У процесі модифікації первинного варіанту тесту було адаптовано зміст тверджень із урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей досліджуваних, що дозволило розширити сферу його застосування для першокурсників ЗВО (додаток А). Опитувальник спрямований на вимірювання ключових компонентів адаптації, серед яких емоційна стабільність, самопочуття в новому колективі, рівень тривожності, задоволеність навчальною діяльністю, а також особливості соціальної взаємодії та прийняття нових норм і вимог.

Доцільність використання модифікованого опитувальника у дослідженні полягає в його здатності фіксувати як загальний рівень адаптованості, так і окремі проблемні зони процесу входження студентів до освітнього середовища ЗВО. Оскільки перший рік навчання характеризується підвищеним психоемоційним навантаженням, зміною соціальних ролей та необхідністю формування нових моделей поведінки, дана методика дозволяє виявити труднощі адаптаційного періоду, оцінити ступінь їх вираженості та визначити індивідуальні ресурси подолання стресових ситуацій. Таким чином, застосування цього опитувальника є доцільним у комплексному дослідженні адаптації першокурсників, оскільки він забезпечує отримання валідних емпіричних даних для подальшого аналізу психологічних механізмів успішного або ускладненого входження студентів у систему вищої освіти.

Однією із важливих умов адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО є їхня готовність і мотивація до самостійної роботи. Формування мотиваційної готовності студентів, значною мірою визначається рівнем їхнього прагнення до самоосвіти та саморозвитку, тому ми використали методику «Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості», яка спрямована на визначення рівня усвідомлення й реалізації індивідом власного потенціалу в контексті безперервного навчання, особистісно-професійного становлення. Методика дозволяє оцінити рівень сформованості мотиваційного,

когнітивного й поведінкового компонентів саморозвитку, зокрема здатність до самостійної організації навчальної діяльності, інтерес до набуття нових знань, рівень рефлексивності, а також готовність до подолання труднощів у процесі самовдосконалення. Структурно опитувальник базується на самооцінюванні респондентом власних навчально-пізнавальних стратегій і ставлення до неперервної освіти, що дає змогу визначити інтегральний показник схильності до самоосвітньої діяльності та саморозвитку.

Доцільність використання даної методики у нашому дослідженні зумовлена тим, що успішність адаптаційного процесу визначається рівнем сформованості навичок самостійного навчання та внутрішньої мотивації до саморозвитку. Умови вищої освіти передбачають значне зростання частки самостійної роботи, необхідність планування навчального часу й відповідальність за власні освітні результати, що часто є новим викликом для першокурсників. Застосування методики дозволяє виявити ступінь готовності студентів до таких вимог, оцінити їхній потенціал до самоосвіти як важливого адаптаційного ресурсу, а також визначити групи ризику щодо труднощів у навчальній діяльності. Таким чином, методика є інформативним інструментом у комплексному вивченні адаптації студентів, оскільки дозволяє встановити взаємозв'язок між рівнем саморозвитку особистості та успішністю її входження в освітнє середовище ЗВО.

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) призначена для оцінювання актуальних емоційно-особистісних станів індивіда, зокрема рівня агресивності, тривожності, фрустрації, ригідності. Опитувальник базується на самооцінці респондентом вираженості зазначених станів у повсякденному житті та ситуаціях соціальної взаємодії, що дозволяє отримати кількісні показники емоційної напруженості та поведінкових реакцій у стресових умовах. Кожна зі шкал відображає окремий аспект психічного стану: тривожність як схильність до переживання внутрішнього напруження та невизначеності; фрустрація як реакція на перешкоди у досягненні цілей; агресивність як тенденція до ворожих реакцій; ригідність як труднощі адаптації до нових змін. Таким чином, методика

Айзенка є важливим діагностичним інструментом у дослідженні адаптації першокурсників, оскільки дала змогу окреслити емоційно-особистісні чинники, що сприяють або ускладнюють успішне входження у систему вищої освіти.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Використання методики СПА дало змогу комплексно оцінити рівень соціально-психологічної адаптованості першокурсників, виявити потенційні труднощі у прийнятті нового середовища, а також визначити ресурси особистості, які сприяють успішній інтеграції в освітній процес. Результати подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати дослідження СПА першокурсників

Показники	Рівень адаптованості		
	Низький	Середній	Високий
	Кількість студентів-першокурсників, %		
Адаптація	41	43	16
Самоприйняття	38	54	8
Прийняття інших	30	54	16
Емоційний комфорт	43	41	16
Інтернальність	52	24	24
Домінування	54	52	24
Ескапізм	60	35	5

Результати дослідження СПА першокурсників, дали змогу окреслити загальні тенденції адаптаційного процесу в умовах ЗВО. Узагальнений аналіз емпіричних даних свідчить про переважання середнього й низького рівнів сформованості компонентів адаптації, що говорить про наявність певних труднощів у процесі соціально-психологічного пристосування першокурсників.

Показник загальної адаптації демонструє, що 41% студентів-першокурсників мають низький рівень адаптованості, 43% - середній і лише 16% - високий. Така структура розподілу свідчить про те, що значна частина першокурсників перебуває на етапі нестійкого входження в нове освітнє середовище, що характеризується частковою сформованістю адаптаційних механізмів та потребою у додатковій психологічній підтримці. Високий рівень адаптації має незначна частина вибірки, що вказує на наявність у цих студентів індивідуальних ресурсів успішного подолання навчально-соціальних змін.

Аналіз показника самоприйняття засвідчує домінування середнього рівня (54%), тоді як низький рівень виявлено у 38% першокурсників, а високий - лише у 8%. Це дозволяє констатувати недостатню сформовану позитивну Я-концепцію у значної частини студентів, що може проявлятися у внутрішній невпевненості, критичному ставленні до себе та труднощах у самоприйнятті в нових соціальних умовах. Низький відсоток високого рівня самоприйняття свідчить про обмеженість особистісних ресурсів у частини першокурсників щодо самопідтримки та саморегуляції.

Подібна тенденція простежується і щодо показника прийняття інших: 54% студентів-першокурсників мають середній рівень, 30% - низький і 16% - високий. Це вказує на переважно нейтрально-помірковане ставлення до оточення, що є закономірним для етапу адаптації студентів, коли соціальні зв'язки ще не повністю сформовані. Разом із тим, значна частка студентів-першокурсників із низьким рівнем прийняття інших засвідчує про наявність труднощів у встановленні міжособистісних контактів, певну соціальну настороженість чи обмежену довіру до нового середовища.

Показник емоційного комфорту першокурсників також характеризується переважанням середнього рівня (41%) й значною часткою низького рівня (43%), а високий - 16%. Такий розподіл свідчить про недостатню емоційну стабільність більшості першокурсників, наявність внутрішньої напруги, ситуативної тривожності та труднощів у переживанні адаптаційного періоду. Отримані дані

говорять про те, що емоційне благополуччя студентів перебуває у стані формування й потребує підтримувальних психолого-педагогічних заходів.

Щодо інтернальності, спостерігається відносно більш збалансований розподіл: 52% першокурсників мають низький рівень, 24% - середній і 24% - високий. Домінування низького рівня свідчить про схильність значної частини першокурсників до екстернального локусу контролю, тобто тенденцію пояснювати події зовнішніми обставинами, а не власними зусиллями. Це може знижувати активність у навчальній діяльності та ускладнювати формування відповідальної позиції щодо власного навчального процесу.

Показник домінування характеризується складною структурою розподілу (54% - низький рівень, 52% - середній, 24% - високий), що вказує на неоднорідність вибірки й різноманітність стилів поведінкової активності студентів-першокурсників. Переважання низького та середнього рівнів засвідчує недостатню впевненість у міжособистісній взаємодії та обмежену схильність до лідерських проявів у більшості першокурсників.

Особливо показовим є показник ескапізму, позаяк виявлено переважання низького рівня (60%), середній рівень - 35%, а високий - 5%. Тобто, більшість студентів-першокурсників не схильні до уникнення реальності та проблемних ситуацій, однак наявність середнього рівня у значної частини вибірки може вказувати на епізодичні прояви психологічного уникнення складних навчальних або соціальних ситуацій.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що соціально-психологічна адаптація першокурсників характеризується переважно середнім і низьким рівнями за більшістю показників, що загалом засвідчує напружений характер їх адаптаційного процесу. Найбільш проблемними аспектами виступають емоційний комфорт, самоприйняття та інтернальність, тоді як відносно більш стабільним є показник ескапізму. Отримані дані вказують на необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу першокурсників, спрямованого на підвищення рівня емоційної стабільності,

розвиток позитивної Я-концепції, формування внутрішнього локусу контролю та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії в умовах ЗВО.

Отримані результати дослідження рівня особистісної адаптованості (див. табл. 2.2) студентів-першокурсників свідчать про переважання середнього рівня сформованості адаптаційних характеристик у вибірці, що в цілому відображає типовий стан поступового входження здобувачів освіти у нові соціально-освітні умови.

*Таблиця 2.2*

**Рівень особистісної адаптованості першокурсників**

Рівень особистісної адаптованості, Кількість студентів-першокурсників, %			Середнє значення	Стандартне відхилення
Низький	Середній	Високий		
32	52	16	45,57	4,24

Встановлено у 52% студентів-першокурсників середній рівень особистісної адаптованості, 32% - низький рівень, і лише 16% - високий рівень.

Такий розподіл показників говорить про те, що більшість першокурсників перебуває у стані часткової адаптованості, коли вже сформовані базові механізми пристосування до навчання та соціального середовища ЗВО, однак вони ще не є достатньо стійкими й цілісними. Середній рівень, який домінує у структурі вибірки, може інтерпретуватися як перехідний етап адаптаційного процесу, що характеризується ситуативною стабільністю поведінки, періодичною напругою та залежністю від зовнішніх умов освітнього середовища.

Водночас наявність 32% студентів-першокурсників із низьким рівнем особистісної адаптованості свідчить про значну групу ризику, яка має труднощі у пристосуванні до ЗВО. Для цієї категорії характерними можуть бути знижена впевненість у власних можливостях, емоційна нестабільність, труднощі в саморегуляції та соціальній інтеграції. Такий показник потребує особливої уваги із боку організаторів психологічного супроводу у ЗВО.

Високий рівень особистісної адаптованості, виявлений лише у 16% першокурсників, свідчить про відносно невелику групу осіб із сформованими адаптаційними ресурсами, які характеризуються більшою психологічною зрілістю, стійкістю до навчального навантаження, високим рівнем саморегуляції та ефективним включенням у соціальну взаємодію.

Середнє значення показника особистісної адаптованості становить 45,57, що відображає загалом помірний рівень адаптаційного потенціалу вибірки. Даний показник підтверджує домінування середнього рівня адаптованості та говорить про те, що загальна група студентів-першокурсників перебуває у стані поступового формування стабільної системи особистісної адаптації до умов навчання у ЗВО.

Стандартне відхилення на рівні 4,24 свідчить про відносно невелику варіативність індивідуальних показників у межах вибірки, що вказує на певну однорідність групи за рівнем особистісної адаптованості. Тобто, більшість студентів демонструють близькі за значенням результати, а відхилення від середнього рівня є незначними.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що процес особистісної адаптації першокурсників характеризується переважанням середнього рівня з наявністю значної частки осіб із низькою адаптованістю. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток адаптаційних ресурсів студентів, підвищення їхньої психологічної стійкості, формування навичок саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Результати, представлені в таблиці 2.3, відображають структуру особистісної адаптованості студентів-першокурсників за основними сферами їхнього функціонування в умовах ЗВО, що дає змогу більш диференційовано проаналізувати особливості їхнього пристосування до навчально-соціального середовища. Загальний показник особистісної адаптованості становить 45,57, а стандартне відхилення - 4,24, що узгоджується із попередніми результатами та підтверджує переважання середнього рівня адаптованості у вибірці із відносно

невисокою варіативністю індивідуальних показників. Це засвідчує певну однорідність групи та загальну тенденцію до помірного рівня адаптаційної сформованості студентів-першокурсників.

*Таблиця 2.3*

**Показники особистісної адаптованості студентів-першокурсників**

Адаптованість	Середнє значення	Стандартне відхилення
Особистісна	45,57	4,24
До однокурсників	3,62	0
До викладачів	3,76	1,41
До старости	4,03	0,7
До навчальних предметів	3,78	0,7
До університету і вимог	3,92	0,7
До себе	3,92	0,7

Аналіз окремих компонентів адаптації демонструє, що найвищий середній показник спостерігається у сфері ставлення до старости ( $M=4,03$ ;  $SD=0,7$ ), що може свідчити про відносно ефективну організацію групової взаємодії та наявність формального або неформального лідера, який виконує інтеграційну функцію в студентському колективі. Дещо нижчі, але загалом високі показники зафіксовано щодо адаптації до університету та його вимог ( $M=3,92$ ;  $SD=0,7$ ) і адаптації до себе ( $M=3,92$ ;  $SD=0,7$ ), що вказує на поступове прийняття першокурсниками нових умов навчання та формування відносно адекватного самосприйняття в новому соціальному контексті.

Адаптація до навчальних предметів у ЗВО ( $M=3,78$ ;  $SD=0,7$ ) та до викладачів ( $M=3,76$ ;  $SD=1,41$ ) також перебуває на рівні вище середнього, що вказує на загалом позитивне, хоча й не повністю стабільне, ставлення студентів до навчального процесу. При цьому відносно вищий показник стандартного відхилення у взаємодії із викладачами ( $SD=1,41$ ) свідчить про значну індивідуальну варіативність у сприйнятті цієї категорії взаємодії: частина

першокурсників демонструє достатньо високий рівень адаптації, тоді як інші, певні труднощі у встановленні конструктивних взаємин із викладацьким складом.

Найнижчий середній показник зафіксовано у сфері адаптації до однокурсників ( $M=3,62$ ;  $SD=0$ ), що може свідчити про певні труднощі у формуванні міжособистісних зв'язків у студентському середовищі. Водночас нульове стандартне відхилення є статистично нетиповим і може вказувати на узагальненість або обмеженість варіативності даних у цій підшкалі, що потребує додаткової перевірки валідності вимірювання або особливостей обробки результатів. Змістовно ж цей показник може відображати відносно однаковий, але не надто високий рівень соціальної інтеграції в групі.

Отже, можна констатувати, що структура особистісної адаптованості студентів-першокурсників характеризується відносно сприятливою ситуацією в академічній та інституційній сферах (ставлення до університету, навчальних вимог і себе), тоді як найбільш проблемною залишається сфера безпосередньої міжособистісної взаємодії з однокурсниками. Адаптаційний процес у досліджуваній вибірці має переважно інституційний характер і меншою мірою охоплює соціально-комунікативний рівень, що актуалізує необхідність розвитку групової згуртованості та навичок міжособистісної взаємодії в умовах студентського колективу.

Результати дослідження здатності першокурсників до самоосвіти та саморозвитку особистості (див. табл. 2.3) свідчать про перевагу середнього й високого рівнів сформованості умінь і мотиваційних установок, що загалом характеризує досліджувану вибірку як таку, що перебуває на етапі активного становлення навчальної автономії та особистісної саморегуляції. Зокрема, встановлено, що 62% студентів-першокурсників демонструють середній рівень здатності до самоосвіти й саморозвитку, 33% - високий рівень, і лише 5% - низький. Така структура розподілу є загалом позитивною, оскільки свідчить про домінування середнього та високого рівнів, що разом охоплюють абсолютну більшість вибірки.

**Показники здатності першокурсників  
до самоосвіти та саморозвитку особистості**

Рівень здатності студентів-першокурсників до самоосвіти і саморозвитку, Кількість студентів(%)			Середнє значення	Стандартне відхилення
Низький	Середній	Високий		
5	62	33	34,24	10,61

Як бачимо у табл. 2.4, більшість першокурсників уже мають сформовані базові навички самостійної організації навчальної діяльності, здатність до пошуку та опрацювання інформації, а також певний рівень внутрішньої мотивації до професійного та особистісного розвитку.

Переважання середнього рівня (62%) вказує на те, що у значної частини студентів-першокурсників процес самоосвіти ще не набув повністю стійкого та системного характеру. Їхня активність у сфері саморозвитку є ситуативною, залежною від навчальних вимог та зовнішньої стимуляції, однак уже містить потенціал до подальшого розвитку автономної навчальної поведінки. Водночас наявність 33% студентів-першокурсників із високим рівнем свідчить про сформовану внутрішню мотивацію до самовдосконалення, розвинені навички самостійного навчання, цілеспрямованість та здатність до планування власного освітнього маршруту.

Низький рівень, виявлений лише у 5% студентів, характеризує незначну групу осіб із недостатньо сформованою готовністю до самостійної пізнавальної діяльності, обмеженою навчальною автономією та потребою у зовнішньому контролі й підтримці. Така частка є незначною, однак потребує уваги в контексті психолого-педагогічного супроводу, оскільки саме ця група може мати труднощі з академічною успішністю та адаптацією до вимог вищої освіти.

Середнє значення показника здатності до самоосвіти і саморозвитку становить 34,24, що відображає загалом помірно високий рівень сформованості

досліджуваної якості у вибірці. Це свідчить про наявність у студентів-першокурсників базового потенціалу для подальшого розвитку навчальної самостійності та особистісної зрілості.

Водночас стандартне відхилення на рівні 10,61 вказує на достатньо високу варіативність індивідуальних показників у межах вибірки. Це означає, що хоча більшість студентів-першокурсників демонструють середній і високий рівні, між ними існують суттєві відмінності щодо сформованості навичок самоосвіти та саморозвитку. Така неоднорідність може бути зумовлена різним рівнем попередньої підготовки, навчальної мотивації, особистісної зрілості та досвіду самостійної роботи.

Таким чином, можна констатувати, що здатність першокурсників до самоосвіти й саморозвитку загалом перебуває на достатньо сприятливому рівні, з домінуванням середніх і високих показників. Це засвідчує наявність позитивного потенціалу для подальшого професійного становлення студентів, однак водночас актуалізує необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на переведення середнього рівня у високий шляхом розвитку навчальної автономії, рефлексивності та стійкої внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Використання методики Айзенка у нашому дослідженні дозволило виявити емоційні стани першокурсників, які безпосередньо впливають на успішність адаптаційного процесу (рівень емоційної стабільності студентів, дезадаптивні стани) та оцінити їх вплив на процес соціально-психологічної адаптації (див. табл. 2.5).

Аналіз показників тривожності свідчить про відносно рівномірний розподіл рівнів її вираженості: 30% студентів-першокурсників демонструють низький рівень, 38% - середній та 32% - високий. Тобто, тривожність є досить поширеним психічним станом у вибірці, при цьому понад третина студентів перебуває у стані підвищеної емоційної напруги. Це може бути пов'язано з адаптаційними труднощами, новизною навчального середовища, високими

вимогами до навчальної діяльності та необхідністю перебудови соціальних зв'язків.

Таблиця 2.5

### Особливості прояву психічних станів студентів-першокурсників

Показники	Рівень вираженості Психічних станів			Середнє значення	Стандартне відхилення
	Низький	Середній	Високий		
	Кількість досліджуваних, %				
Тривожність	30	38	32	11,14	0,7
Фрустрація	30	38	32	10,59	2,83
Агресія	40	38	22	9,5	9,19
Ригідність	46	35	19	8,62	2,12

Подібна тенденція спостерігається і щодо фрустрації: у 30% студентів-першокурсників зафіксовано низький рівень, 38% - середній та 32% - високий. Це говорить про наявність у значної частини першокурсників переживання перешкод у досягненні навчальних й особистісних цілей. Високий рівень фрустрації у третини вибірки може свідчити про недостатню сформованість копінг-стратегій, труднощі у подоланні навчальних навантажень та невідповідність між очікуваннями й реальністю студентського життя.

Показник агресії демонструє дещо іншу структуру: у 40% студентів-першокурсників зафіксовано низький рівень, у 38% - середній та у 22% - високий. Це говорить про загалом конструктивний характер емоційного реагування більшості студентів, однак наявність понад п'ятої частини вибірки із високою агресивністю може вказувати на окремі труднощі емоційної саморегуляції, внутрішню напругу й потенційну схильність до деструктивних форм реагування на стресові ситуації.

Найбільш сприятлива картина спостерігається щодо ригідності: у 46% студентів-першокурсників встановлено низький рівень, у 35% - середній та у 19% - високий, що засвідчує відносно достатню психологічну гнучкість

більшості першокурсників, їх здатність до адаптації, зміни поведінкових стратегій і прийняття нових умов навчального середовища. Водночас майже п'ята частина студентів-першокурсників із високим рівнем ригідності може зазнавати труднощів у перебудові звичних способів діяльності та реагування на нові вимоги освітнього процесу.

Середні значення показників підтверджують загальну тенденцію до помірного рівня вираженості психічних станів: агресія ( $M=9,5$ ), тривожність ( $M=11,14$ ), фрустрація ( $M=10,59$ ), ригідність ( $M=8,62$ ). Найвищі середні значення характерні для тривожності й фрустрації, що підкреслює їхню провідну роль у структурі емоційних станів першокурсників у період адаптації. Це може бути інтерпретовано як відображення загальної емоційної напруги, пов'язаної з переходом до нового етапу навчання та соціального функціонування.

Стандартні відхилення показують різний рівень варіативності досліджуваних показників. Найбільшою є варіативність агресії ( $SD=9,19$ ), що засвідчує індивідуальні відмінності у способах емоційного реагування студентів. Високе значення стандартного відхилення також спостерігається у фрустрації ( $SD=2,83$ ) та ригідності ( $SD=2,12$ ), тоді як найменша варіативність характерна для тривожності ( $SD=0,7$ ), що може вказувати на відносно більш однорідний рівень переживання цього стану у вибірці.

Отже, емоційно-психічний стан першокурсників характеризується наявністю помірного рівня тривожності й фрустрації при загалом прийнятному рівні агресивності й ригідності. Водночас значна частка студентів із підвищеними показниками тривожності й фрустрації свідчить про емоційну напруженість адаптаційного періоду. Це актуалізує необхідність психологічного супроводу, спрямованого на зниження рівня стресу, розвиток емоційної саморегуляції, формування стресостійкості й конструктивних копінг-стратегій у студентів-першокурсників.

Для встановлення тісноти взаємозв'язків між досліджуваними показниками адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО закладі було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Використання цього

методу зумовлене тим, що не всі змінні характеризуються нормальним розподілом. Отримані результати, як подано в таблиці 2.6. дозволили виявити структурні взаємозв'язки між інтегральною адаптацією за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда та її окремими компонентами, а також різними сферами соціально-психологічного функціонування студентів-першокурсників.

Таблиця 2.6

**Кореляційна матриця показників адаптованості студентів-першокурсників**

		Адаптація К.Роджерса Р.Даймонда	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Домінування	Ескапізм
Особистісна адаптованість		0.355*	0.549 ***	0.332	0.476**	0.492**	0.495**	0.301
	p	0.031	<.001	0.045	0.003	0.002	0.002	0.078
До однокурсників		-0.024	0.194	0.009	0.142	0.142	0.328	-0.277
	p	0.886	0.250	0.959	0.401	0.401	0.048	0.107
До викладачів		0.171	0.014	0.172	-0.175	-0.115	-0.123	-0.153
	p	0.311	0.937	0.308	0.300	0.499	0.470	0.379
До старости		0.167	0.164	0.172	0.021	0.283	0.291	0.149
	p	0.324	0.333	0.310	0.900	0.089	0.080	0.393
До навчальних предметів		0.132	0.207	0.239	0.171	0.001	-0.029	0.319
	p	0.435	0.220	0.155	0.312	0.994	0.867	0.062
До університету і вимог		0.170	0.270	0.178	0.420**	0.268	0.123	-0.094
	p	0.316	0.106	0.291	0.010	0.108	0.469	0.590
До себе		0.249	0.439**	0.370 *	0.430**	0.334*	0.443**	0.378*
	p	0.137	0.007	0.024	0.008	0.043	0.006	0.025

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $\leq 0,001$ .

Перш за все, встановлено, що загальний показник особистісної адаптованості має статистично-значущі позитивні зв'язки із низкою ключових

психологічних характеристик. Зокрема, виявлено позитивний кореляційний зв'язок із прийняттям інших ( $r=0,549$ ;  $p<0,001$ ). Тобто, більш адаптовані студенти характеризуються вищим рівнем толерантності, соціальної відкритості та здатності до побудови позитивних міжособистісних взаємин. Також значущими є зв'язки із домінуванням ( $r=0,492$ ), інтернальністю ( $r=0,476$ ) та ескапізмом ( $r=0,495$ ), що засвідчує складну багатовимірну структуру адаптації, де поряд із внутрішньою відповідальністю та активною життєвою позицією простежується також певна роль захисних механізмів особистості.

Дещо слабший зв'язок виявлено між загальною адаптованістю й самоприйняттям ( $r=0,355$ ), що може вказувати про те, що позитивне ставлення до себе виступає важливим, але не єдиним чинником успішної адаптації. Емоційний комфорт також демонструє позитивний зв'язок із загальною адаптованістю ( $r=0,332$ ), що підтверджує роль емоційної стабільності як одного з базових ресурсів адаптаційного процесу.

Щодо окремих сфер адаптації, варто відзначити, що найменш виражені та переважно статистично незначущі зв'язки спостерігаються у взаємодії зі студентським оточенням (адаптація до однокурсників), викладачів та навчальних предметів. Винятком є позитивний зв'язок між адаптацією до однокурсників і ескапізмом ( $r=0,328$ ), що говорить про специфічні компенсаторні механізми у міжособистісній сфері, коли уникнення складних ситуацій частково поєднується з суб'єктивним відчуттям соціальної прийнятності.

Особливої уваги заслуговують зв'язки показника «адаптація до себе», який демонструє найбільшу кількість значущих кореляцій із ключовими психологічними характеристиками. Зокрема, виявлено позитивні зв'язки з прийняттям інших ( $r=0,439$ ), емоційним комфортом ( $r=0,370$ ), інтернальністю ( $r=0,430$ ), домінуванням ( $r=0,334$ ), ескапізмом ( $r=0,443$ ) та загальною адаптованістю ( $r=0,378$ ). Тобто, самоставлення є центральним інтегративним чинником у структурі адаптації першокурсників і тісно пов'язане як із

внутрішніми (особистісними), так і з поведінковими та емоційними компонентами.

Водночас слід відзначити, що низка зв'язків між окремими показниками адаптації до різних об'єктів навчального середовища (однокурсники, викладачі, староста, навчальні предмети, університет) та психологічними характеристиками не досягає рівня статистичної значущості. Що говорить про відносну автономність цих аспектів адаптації або про їх опосередкований характер, який реалізується через інші психологічні змінні, зокрема самоставлення та емоційний стан.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна констатувати, що СПА студентів-першокурсників має багатокomпонентну структуру, в якій провідну роль відіграють такі чинники, як прийняття інших, самоприйняття, інтернальність та емоційний комфорт. Особливо значущим інтегративним ядром виступає ставлення до себе, яке опосередковує більшість зв'язків між різними аспектами адаптації. Отримані нами результати свідчать про складну взаємодію особистісних та соціальних чинників у процесі адаптації та підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу студентів-першокурсників у ЗВО.

Кореляційний аналіз, представлений у таблиці 2.7, дозволив нам виявити взаємозв'язки між показниками СПА студентів-першокурсників, їхньою здатністю до самоосвіти й рівнем прояву психічних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Отримані результати відображають складну систему взаємодії особистісних ресурсів, емоційних станів та адаптаційних характеристик студентів.

Перш за все, встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між загальним рівнем адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймондом) й здатністю до самоосвіти ( $r=0,571$ ). Тобто, що більш адаптовані студенти характеризуються вищим рівнем навчальної автономії, внутрішньої мотивації до саморозвитку та готовності до самостійного опрацювання навчального матеріалу. Виявлено негативний зв'язок між загальною адаптацією та

фрустрацією ( $r=-0,358$ ). Тобто підвищення рівня адаптованості першокурсників супроводжується зниженням переживання внутрішніх перешкод і незадоволеності досягненням цілей.

Таблиця 2.7

**Кореляційна матриця показників адаптованості студентів-першокурсників та показників здатності до самоосвіти, саморозвитку й рівня прояву емоційних станів**

		Здатність до самоосвіти	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність
Адаптація К.Роджерса і Р.Даймонда		0.571***	-0.207	-0.358*	0.014	-0.102
	Рівень значимості	<.001	0.219	0.029	0.935	0.546
Самоприйняття		0.518**	-0.325*	-0.183	-0.132	0.178
	Рівень значимості	0.001	0.050	0.277	0.435	0.291
Прийняття інших		0.197	-0.176	-0.293	-0.208	-0.120
	Рівень значимості	0.243	0.298	0.078	0.218	0.479
Емоційний комфорт		0.475**	-0.348*	-0.277	-0.140	0.047
	Рівень значимості	0.003	0.035	0.097	0.409	0.784
Інтернальність		0.470	-0.271	-0.073	-0.118	0.080
	Рівень значимості	0.003	0.105	0.670	0.488	0.636
Домінування		0.475**	-0.373*	-0.273	-0.016	0.203
	Рівень значимості	0.003	0.023	0.102	0.927	0.228
Ескапізм		0.075	0.355*	0.115	-0.343*	0.012
	Рівень значимості	0.670	0.036	0.511	0.044	0.944

Примітка: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Щодо окремих компонентів адаптації, самоприйняття демонструє позитивний зв'язок зі здатністю до самоосвіти ( $r=0,518$ ), що підкреслює важливу роль позитивного ставлення до себе в процесі формування навчальної самостійності. Водночас виявлено негативний зв'язок між самоприйняттям і тривожністю ( $r=-0,325$ ), Тобто, нижчий рівень самоприйняття асоціюється із підвищеною емоційною напругою та занепокоєнням у студентів.

Емоційний комфорт також має значущий позитивний зв'язок зі здатністю першокурсників до самоосвіти ( $r=0,475$ ) і негативний зв'язок із тривожністю ( $r=-0,348$ ), що підтверджує його роль як важливого емоційного ресурсу, який забезпечує ефективність навчальної діяльності та психологічну стійкість у процесі адаптації.

Домінування, як поведінковий компонент адаптації, також позитивно корелює зі здатністю до самоосвіти ( $r=0,475$ ) та негативно, із тривожністю ( $r=-0,373$ ). Тобто, більш активні та впевнені у собі студенти-першокурсники краще організовують власну навчальну діяльність і менше схильні до переживання тривожних станів.

Інтернальність демонструє позитивний зв'язок зі здатністю до самоосвіти ( $r=0,470$ ). Тобто, студенти із внутрішнім локусом контролю більш схильні до самостійного навчання, прийняття відповідальності за власні результати та активного саморозвитку.

Особливу увагу привертає показник ескапізму студентів-першокурсників, який демонструє неоднозначні зв'язки із досліджуваними змінними. Зокрема, зафіксовано позитивний зв'язок із тривожністю ( $r=0,355$ ), що засвідчує те, що підвищення рівня тривожності першокурсників супроводжується уникненням проблемних ситуацій. Водночас ескапізм негативно корелює із агресією ( $r=-0,343$ ), що говорить про альтернативні форми емоційного реагування на стрес, або через зовнішню агресивність, або через уникнення реальності.

Щодо прийняття інших, сильних статистично-значущих зв'язків із досліджуваними показниками не виявлено, однак простежується тенденція до негативного зв'язку із фрустрацією ( $r=-0,293$ ), що вказує на потенційну роль соціальної відкритості як чинника зниження внутрішньої напруги у першокурсників.

Відтак, можемо констатувати, що здатність до самоосвіти виступає центральним інтегративним показником, який позитивно пов'язаний із більшістю адаптаційних характеристик першокурсників (загальна адаптація, самоприйняття, емоційний комфорт, домінування, інтернальність) і негативно, із

окремими деструктивними емоційними станами, насамперед фрустрацією та тривожністю. Водночас психічні стани відіграють суттєву регулювальну роль у процесі адаптації першокурсників, визначаючи як її ефективність, так і характер навчальної поведінки.

Отже, результати дослідження засвідчують про те, що успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації до навчання, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього професійного та особистісного становлення.

### **2.3. Програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти**

На основі отриманих емпіричних результатів дослідження нами розроблено комплексну програму психологічного тренінгу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Зміст програми тренінгу ґрунтується на виявлених проблемних зонах, зокрема: недостатньо сформованому рівні емоційного комфорту, високій частці студентів-першокурсників із підвищеною тривожністю й фрустрацією, труднощах самоприйняття та інтернальності, а також необхідності розвитку навичок саморегуляції, навчальної автономії та міжособистісної взаємодії.

*Метою програми* є підвищення рівня соціально-психологічної та особистісної адаптації першокурсників шляхом розвитку психологічних ресурсів саморегуляції, формування позитивної Я-концепції, зниження рівня дезадаптивних емоційних станів, а також активізації здатності до самоосвіти і саморозвитку в умовах освітнього середовища ЗВО.

Реалізація програми передбачає комплексний вплив на емоційний, поведінковий, когнітивний, та соціально-комунікативний рівні функціонування особистості студента.

Програма може бути включена у систему психологічного супроводу, який структурно складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів: діагностико-адаптаційного, корекційно-розвивального, тренінгового та рефлексивно-узагальнювального.

Діагностико-адаптаційний етап спрямований на первинне визначення рівня соціально-психологічної адаптації студентів, їхніх емоційних станів, рівня самооцінки, самоприйняття, інтернальності та навчальної автономії. На цьому етапі доцільно застосовувати стандартизовані психодіагностичні методики (зокрема, СПА К. Роджерса і Р. Даймонда, методики оцінки психічних станів Г. Айзенка, а також опитувальники самоосвітньої активності). Результати даного етапу дозволяють сформувати індивідуальні психологічні профілі студентів і виокремити групи ризику.

Корекційно-розвивальний етап передбачає цілеспрямовану роботу з підвищення рівня адаптації студентів із низькими та середніми показниками. Основними напрямками є зниження рівня фрустрації й тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного самоствалення та підвищення рівня само прийняття [23].

Особлива увага під час тренінгу приділяється формуванню інтернального локусу контролю, оскільки результати дослідження засвідчили його значущий зв'язок із загальною адаптованістю та здатністю до самоосвіти. У межах цього етапу використовуються методи когнітивно-поведінкової корекції, техніки релаксації, тренінги усвідомленості (mindfulness), а також вправи на розвиток рефлексії [23].

Розроблений нами тренінговий етап є ключовим у структурі програми психологічного супроводу та реалізується у форматі СПТ адаптації першокурсників (див. Додаток В). Зміст тренінгу включає модулі розвитку комунікативної компетентності, формування навичок ефективної

міжособистісної взаємодії, підвищення групової згуртованості та розвитку соціальної підтримки в студентському колективі. З огляду на виявлені труднощі у взаємодії з однокурсниками, цей компонент є особливо важливим для підвищення рівня соціальної адаптації. Також у межах тренінгу реалізуються вправи на розвиток домінантності як конструктивної активності, що пов'язана з ефективною організацією власної навчальної діяльності [23].

Окремий блок тренінгової роботи спрямований на розвиток здатності до самоосвіти та саморозвитку, яка, згідно з результатами кореляційного аналізу, виступає одним із ключових предикторів успішної адаптації. У цьому контексті формуються навички тайм-менеджменту, постановки навчальних цілей, планування індивідуальної освітньої траєкторії, а також розвиток внутрішньої мотивації до навчання.

Рефлексивно-узагальнювальний етап передбачає закріплення набутих навичок, формування усвідомленого ставлення до власного адаптаційного процесу та оцінку динаміки змін. На цьому етапі використовуються методи групової рефлексії, самоаналізу, ведення щоденників самоспостереження, а також повторна діагностика для вивчення ефективності програми. Особливу увагу приділено формуванню здатності студентів усвідомлювати свої емоційні стани, аналізувати власні труднощі адаптації й самостійно знаходити ресурси для їх подолання.

Варто зазначити, що важливим компонентом програми психологічного супроводу є індивідуальний психологічний супровід студентів із високим рівнем тривожності, фрустрації та низькою адаптованістю. Для цієї групи має бути передбачена консультаційна робота, спрямована на стабілізацію емоційного стану, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення рівня психологічної стійкості.

Таким чином, програма психологічного супроводу першокурсників має включати комплексну систему заходів, що поєднує діагностичний, корекційний, тренінговий та рефлексивний компоненти. Реалізація розробленого нами тренінгового етапу психологічного супроводу сприятиме підвищенню рівня

соціально-психологічної та особистісної адаптації студентів, зниженню емоційної напруги, розвитку навчальної автономії та формуванню стійкої мотивації до професійного і особистісного саморозвитку в умовах ЗВО.

## **Висновки до Розділу 2**

Результати емпіричного дослідження дали змогу окреслити особливості адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, а також здійснити діагностику рівня сформованості цього явища у здобувачів першого року навчання.

До ключових показників адаптації віднесено само прийняття, здатність до самоосвіти, рівень особистісної адаптованості, позитивне ставлення до себе, емоційний комфорт, інтернальність і домінування. Результати засвідчили, що в значній частині досліджуваних першокурсників ці характеристики представлені на низькому й середньому рівнях розвитку, відповідно, у значній частині студентів-першокурсників зафіксовано недостатній рівень соціально-психологічної та особистісної адаптації до навчання.

Процес особистісної адаптації першокурсників характеризується переважанням середнього рівня із наявністю значної частки осіб із низькою адаптованістю. Адаптаційний процес у досліджуваній вибірці має переважно інституційний характер і меншою мірою охоплює соціально-комунікативний рівень, що актуалізує необхідність розвитку групової згуртованості та навичок міжособистісної взаємодії в умовах студентського колективу. Структура особистісної адаптованості студентів-першокурсників характеризується відносно сприятливою ситуацією в академічній та інституційній сферах (ставлення до університету, навчальних вимог і себе), тоді як найбільш проблемною залишається сфера безпосередньої міжособистісної взаємодії з однокурсниками.

Суттєвим показником успішної адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу у ЗВО є зниження частоти й інтенсивності переживань негативних емоційних станів, зокрема тривожності й фрустрації. Водночас у

значної кількості студентів виявлено середній та високий рівні прояву таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність.

Здатність першокурсників до самоосвіти й саморозвитку загалом перебуває на достатньо сприятливому рівні, із домінуванням середніх і високих показників. Це засвідчує наявність позитивного потенціалу для подальшого професійного становлення студентів, однак водночас актуалізує необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на переведення середнього рівня у високий шляхом розвитку навчальної автономії, рефлексивності та стійкої внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити структурні взаємозв'язки між інтегральною адаптацією та її окремими компонентами, а також різними сферами соціально-психологічного функціонування студентів-першокурсників. СПА студентів-першокурсників має багатокомпонентну структуру, в якій провідну роль відіграють такі складові, як прийняття інших, самоприйняття, інтернальність та емоційний комфорт. Особливо значущим інтегративним ядром виступає ставлення до себе, яке опосередковує більшість зв'язків між різними аспектами адаптації. Виявлено взаємозв'язки між показниками СПА студентів-першокурсників, їхньою здатністю до самоосвіти й рівнем прояву психічних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Здатність до самоосвіти виступає центральним інтегративним показником, який позитивно пов'язаний із більшістю адаптаційних характеристик першокурсників (загальна адаптація, самоприйняття, емоційний комфорт, домінування, інтернальність) і негативно, із окремими деструктивними емоційними станами, насамперед фрустрацією та тривожністю. Водночас психічні стани відіграють суттєву регульовальну роль у процесі адаптації першокурсників, визначаючи як її ефективність, так і характер навчальної поведінки.

Отже, результати дослідження засвідчують про те, що успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації до

навчання, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього професійного та особистісного становлення. Відтак актуалізується потреба в цілеспрямованій організації психологічного супроводу цього процесу в умовах ЗВО, спрямованого на розвиток адаптаційних ресурсів студентів, підвищення їхньої психологічної стійкості, формування навичок саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Нами розроблено тренінговий етап програми психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Зміст програми тренінгу ґрунтується на виявлених проблемних зонах, зокрема: недостатньо сформованому рівні емоційного комфорту, високій частці студентів із підвищеною тривожністю та фрустрацією, труднощах самоприйняття та інтернальності, а також необхідності розвитку навичок саморегуляції, навчальної автономії та міжособистісної взаємодії. Метою програми є підвищення рівня соціально-психологічної та особистісної адаптації першокурсників шляхом розвитку психологічних ресурсів саморегуляції, формування позитивної Я-концепції, зниження рівня дезадаптивних емоційних станів, а також активізації здатності до самоосвіти і саморозвитку в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти. Реалізація тренінгової програми передбачає комплексний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий та соціально-комунікативний рівні функціонування особистості студента-першокурсника.

## ВИСНОВКИ

Узагальнення зарубіжних і українських наукових підходів дозволяє розглядати адаптацію особистості як інтегративне явище, що включає біологічні, психологічні та соціальні компоненти, має процесуальний характер і реалізується через активну взаємодію індивіда з багаторівневим середовищем. Адаптація – це складний соціально-психологічний процес, що розгортається у взаємодії особистісної активності, індивідуальних ресурсів і впливів середовища в конкретній соціальній ситуації розвитку.

Початок навчання у ЗВО є одним із найважливіших етапів особистісно-професійного становлення майбутніх фахівців. Студенти першого курсу поступово опановують нові соціальні ролі та пристосовуються до специфіки організації навчального процесу у ЗВО. Процес адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО доцільно розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних психологічних, соціально-педагогічних чинників, спрямованих на ефективну соціалізацію та інтеграцію особистості в нове освітнє середовище. Тривалість адаптаційного періоду є індивідуальною та не має чітко визначених часових меж. Типовими проблемами, які ускладнюють адаптацію першокурсників є: підвищена тривожність і стрес у перші місяці навчання; невідповідність між очікуваннями та реальністю студентського життя; труднощі у встановленні нових соціальних контактів; зниження навчальної мотивації; недостатній рівень саморегуляції та самоорганізації. Особливо актуальними ці труднощі стають в умовах воєнного стану або дистанційного/змішаного навчання, коли додаються фактори невизначеності й психоемоційного навантаження. Це актуалізує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу як системи професійної підтримки, спрямованої на оптимізацію адаптаційного процесу першокурсників.

Психологічний супровід адаптації першокурсників у сучасних дослідженнях трактується як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на: діагностику адаптаційних труднощів; профілактику дезадаптації; розвиток

особистісних ресурсів студента; підтримку психічного здоров'я, емоційної стабільності та є ключовою умовою успішного входження студентів у навчально-професійне середовище ЗВО. Його ефективна організація дозволяє: зменшити рівень стресу й тривожності; підвищити навчальну мотивацію; сприяти формуванню соціальної інтеграції; створити умови для гармонійного особистісного розвитку студентів, формування їхньої професійної ідентичності та збереження психічного здоров'я в умовах інтенсивного навчального навантаження.

Сучасні тенденції розвитку психологічного супроводу у ЗВО пов'язані із його цифровізацією, впровадженням онлайн-консультування, розвитком програм розвитку резильєнтності, а також інтеграцією психологічної служби у систему управління якістю освіти. Участь у тренінгових програмах і групах підтримки суттєво підвищує адаптаційні можливості студентів-першокурсників і знижує рівень стресу. Особливо актуальним є перехід від реактивної моделі допомоги до проактивної, превентивної моделі, яка орієнтована на розвиток особистісних ресурсів студентів ще до виникнення серйозних труднощів адаптації.

Результати емпіричного дослідження дали змогу окреслити особливості адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, а також здійснити діагностику рівня сформованості цього явища у здобувачів першого року навчання. До ключових показників адаптації віднесено само прийняття, здатність до самоосвіти, рівень особистісної адаптованості, позитивне ставлення до себе, емоційний комфорт, інтернальність і домінування. Результати засвідчили, що в значній частині досліджуваних першокурсників ці характеристики представлені на низькому й середньому рівнях розвитку, відповідно, у значній частині студентів-першокурсників зафіксовано недостатній рівень соціально-психологічної та особистісної адаптації до навчання. Процес особистісної адаптації першокурсників характеризується переважанням середнього рівня із наявністю значної частки осіб із низькою адаптованістю. Адаптаційний процес у досліджуваній вибірці має переважно інституційний характер і меншою мірою

охоплює соціально-комунікативний рівень, що актуалізує необхідність розвитку групової згуртованості та навичок міжособистісної взаємодії в умовах студентського колективу. Структура особистісної адаптованості студентів-першокурсників характеризується відносно сприятливою ситуацією в академічній та інституційній сферах (ставлення до університету, навчальних вимог і себе), тоді як найбільш проблемною залишається сфера безпосередньої міжособистісної взаємодії із однокурсниками.

Суттєвим показником успішної адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу у ЗВО є зниження частоти й інтенсивності переживань негативних емоційних станів, зокрема тривожності й фрустрації. Водночас у значної кількості студентів виявлено середній та високий рівні прояву таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Здатність першокурсників до самоосвіти й саморозвитку загалом перебуває на достатньо сприятливому рівні, із домінуванням середніх і високих показників. Це засвідчує наявність позитивного потенціалу для подальшого професійного становлення студентів, однак водночас актуалізує необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на переведення середнього рівня у високий шляхом розвитку навчальної автономії, рефлексивності та стійкої внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Результати кореляційного аналізу дозволили встановити, що СПА студентів-першокурсників має багатоконпонентну структуру, в якій провідну роль відіграють такі складові, як прийняття інших, самоприйняття, інтернальність й емоційний комфорт. Особливо значущим інтегративним ядром виступає ставлення до себе, яке опосередковує більшість зв'язків між різними аспектами адаптації. Виявлено взаємозв'язки між показниками СПА студентів-першокурсників, їхньою здатністю до самоосвіти й рівнем прояву психічних станів, зокрема тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Здатність до самоосвіти виступає центральним інтегративним показником, який позитивно пов'язаний із більшістю адаптаційних характеристик першокурсників (загальна адаптація, самоприйняття, емоційний комфорт, домінування, інтернальність) і

негативно, із окремими деструктивними емоційними станами, насамперед фрустрацією та тривожністю. Водночас психічні стани відіграють суттєву регульовальну роль у процесі адаптації першокурсників, визначаючи як її ефективність, так і характер навчальної поведінки.

Отже, результати дослідження засвідчують про те, що успішна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО значно залежить від поєднання внутрішньої мотивації до навчання, високого рівня саморегуляції, внутрішньої мотивації до навчання, емоційної стабільності та здатності до самостійної пізнавальної діяльності, що в сукупності формує основу їхнього професійного та особистісного становлення. Відтак актуалізується потреба в цілеспрямованій організації психологічного супроводу цього процесу в умовах ЗВО, спрямованого на розвиток адаптаційних ресурсів студентів, підвищення їхньої психологічної стійкості, формування навичок саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Нами розроблено тренінговий етап програми психологічного супроводу адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО. Зміст програми тренінгу ґрунтується на виявлених проблемних зонах, зокрема: недостатньо сформованому рівні емоційного комфорту, високій частці студентів із підвищеною тривожністю та фрустрацією, труднощах самоприйняття та інтернальності, а також необхідності розвитку навичок саморегуляції, навчальної автономії та міжособистісної взаємодії. Метою програми є підвищення рівня соціально-психологічної та особистісної адаптації першокурсників шляхом розвитку психологічних ресурсів саморегуляції, формування позитивної Я-концепції, зниження рівня дезадаптивних емоційних станів, а також активізації здатності до самоосвіти і саморозвитку в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти. Реалізація тренінгової програми передбачає комплексний вплив на когнітивний, емоційний, поведінковий та соціально-комунікативний рівні функціонування особистості студента-першокурсника.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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»*. 2013. Дод. 1 до вип. 31, т. VI (48). Київ: Гнозис. С. 148–154.
2. Балл Г. О. *Сучасний гуманізм і освіта: соціально-філософські і психолого-педагогічні аспекти*. Рівне: Ліста-М, 2003. 128 с.
3. 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 ім. М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
4. Бондарчук О. І. Особливості психологічної готовності керівників освітніх організацій до планування професійної кар'єри. *Актуальні проблеми психології*. 2005. Т. 1, ч. 15. С. 13–16.
5. Бохонкова Ю. О. *Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія*. Луганськ, 2014. 199 с.
6. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні проблеми психології*. 2018. № 3 (32). С. 54–60.
7. Буяльська Т. Б. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2018. № 5. С. 105–112.
8. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 7. С. 15–24.
9. Глівінська О., Мирончук Н. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти*. Житомир, 2015. С. 209–215.
10. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник*

*Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського.*  
2024. № 2. С. 67–72.

11. Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки.* 2017. № 2. С. 395–402.
12. Демида К. Є. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота.* 2019. № 7. С. 43–49.
13. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. *Юридична психологія.* 2019. № 2 (25). С. 61–69.
14. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Науково-педагогічний журнал.* 2020. № 3 (86). С. 26–32.
15. Жигайло Н. І. *Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців:* монографія. 2-ге вид., допов. і перероб. Львів: Сполом, 2019. 464 с.
16. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Вип. 14. С. 3–14.
17. Зданевич Л. В. Як живеться студентові? *Гуманітарні науки.* 2005. № 2. С. 174–179.
18. Зливков В. Л., Лукомська С. О. *Теорія та практика психологічних тренінгів.* Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
19. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монографія / за заг. ред. Ф. Г. Ващука. Ужгород: ЗакДУ, 2011. 560 с.
20. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. № 6. С. 23–31.

21. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2019. № 34. С. 131–138.
22. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти до дистанційного навчання в умовах COVID-19. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47, т. 2. С. 284–290.
23. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Острог, 2018. 20 с.
24. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. *Адаптація першокурсників*: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2018. 144 с.
25. Максименко С., Максименко К., Главник О. *Адаптація дитини до школи*. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
26. Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів. *Нові технології навчання*. 2013. Вип. 79. С. 82–85.
27. Мілютіна К. Л. *Теорія і практика психологічного тренінгу*. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
28. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психології. *Проблеми психології*. 2018. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.
29. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія*: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2005. 448 с.
30. Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 61–65.
31. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 3(79). С. 110–119.
32. Скрипник Н. Г. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 192–194.
33. Подольська Є. А. *Освіта як чинник розвитку особистості*. Харків: Золоті сторінки, 2012. 323 с.

34. Психологу для роботи: діагностичні методики / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород, 2012. 616 с.
35. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення: монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
36. Сердюкова І. М. Теоретичний аналіз проблеми адаптації. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, вип. 43. С. 130–136.
37. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135–139.
38. Собченко Т. М. Змішане навчання: поняття та завдання. *Педагогіка*. 2021. № 75. С. 73–76.
39. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів. *Науковий вісник УжНУ*. 2004. Вип. 32. С. 182–184.
40. Староста В. І. Змішане навчання у вищій школі. *Відкрите освітнє середовище*. 2022. Вип. 12. С. 133–153.
41. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. Київ: Главник, 2005. 112 с.
42. Тітова Т., Крикля К. Психологічний супровід адаптації першокурсників. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 161–170.
43. Тимощук М. В. Особливості визначення терміну «адаптація» у сучасній психології. Вінниця, 2021. 452 с.
44. Щедріна М. Соціально-психологічний супровід студента. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 166–171.
45. Albrecht B. *Enriching student experience through blended learning*. Center for Applied Research: Research Bulletin. 2018. № 12. P. 12.
46. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman, 2007. 604 p.
47. Bender T. *Discussion-based online teaching to enhance student learning*. Sterling, VA: Stylus Publishing, 2021. 206 p.
48. Eysenck H. J., Rachman S. *The Causes and Cures of Neuroses*. London, 1985. 123 p.

49. Heinze A. *Reflections on the use of blended learning*. University of Salford, 2019. 76 p.
50. Horton K. *E-learning: Tools and technologies*. New York: Publication Sciences, 2018. 640 p.
51. Rogers C. *Client-centered therapy*. Kyiv: Wackler, 2007. 320 p.
52. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. 1986. Vol. 138. P. 32.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика визначення рівня особистісної адаптованості

##### Інструкція.

Оцініть власне ставлення до наведених людей, подій та сфер життя. У відповідному стовпчику поставте оцінку залежно від того, яке місце кожен із них займає у вашому житті:

+5 – дуже позитивне

+4 – позитивне

0 – нейтральне

-4 – негативне

-5 – дуже негативне

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
До однокурсників					
До викладачів					
До старости, куратора					
До навчальних предметів					
До університету і вимог					
До матері					
До батька					
До брата, сестри					
Додідуся, бабусі					
До близьких друзів					
До приятелів					
До батьків друзів					
До сусідів					
До своєї поведінки вчинків					
До власного «Я»					

## **Опрацювання результатів.**

Підраховується загальна сума балів.

## **Інтерпретація результатів**

### **Адаптованість:**

- 75 – максимальний рівень
- 73–74 – дуже високий
- 69–72 – високий
- 64–68 – середній

### **Неадаптованість:**

- 57–63 – низький
- 50–56 – неочевидний
- 40–49 – очевидний

### **Дезадаптованість:**

- 30–39 – ситуативний рівень
- 21–29 – стійкий, очевидний
- 0–20 – критичний

**«Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості»**

**Інструкція.**

Ознайомтесь із запитаннями та оберіть один варіант відповіді:

«ні» – 1 бал

«частково, періодично» – 2 бали

«так» – 3 бали

Після відповіді на всі запитання підрахуйте загальну суму балів.

**Питання:**

1. Чи знаєте ви принципи, методи та правила самоосвіти і саморозвитку?
2. Чи маєте ви прагнення до саморозвитку?
3. Чи помічають інші ваші успіхи у саморозвитку?
4. Чи прагнете глибше пізнати себе?
5. Чи маєте ідеал, що стимулює саморозвиток?
6. Чи аналізуєте причини невдач?
7. Чи здатні самостійно опановувати нові види діяльності?
8. Чи продовжуєте розв'язання складних задач після невдач?
9. Чи плануєте та аналізуєте власну діяльність?
10. Чи вважають вас наполегливою людиною?
11. Чи знаєте свої сильні та слабкі сторони?
12. Чи замислюєтесь про майбутнє?
13. Чи прагнете поваги близьких?
14. Чи вмієте керувати собою в конфліктах?
15. Чи здатні до ризику?
16. Чи розвиваєте силу волі?
17. Чи досягаєте врахування своєї думки іншими?
18. Чи вважаєте себе цілеспрямованою людиною?
19. Чи вважають вас здатним до саморозвитку батьки?
20. Чи вважають вас здатним до саморозвитку викладачі?
21. Чи вважають вас здатним до саморозвитку друзі?

**Інтерпретація результатів:**

- 21–32 бали – низький рівень
- 33–48 балів – середній рівень
- 49–63 бали – високий рівень

## ПСИХОТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

### «Психологічна адаптація першокурсників до навчання у ЗВО»

Тривалість: 10 занять

Частота: 1–2 рази на тиждень

Тривалість заняття: 90 хвилин

Форма: груповий тренінг (10–15 осіб)

Методологічна основа: гуманістична психологія (К. Роджерс), КПТ підхід, соціально-психологічний тренінг.

#### ЗАНЯТТЯ 1. ЗНАЙОМСТВО І ФОРМУВАННЯ ГРУПИ

Мета: Формування довіри, первинна діагностика емоційного стану, створення безпечного простору.

Таймінг:

- 0–10 хв — вступ ведучого
- 10–25 хв — знайомство
- 25–45 хв — вправа «Моє входження в університет»
- 45–60 хв — «Емоційний термометр»
- 60–80 хв — групове обговорення
- 80–90 хв — підсумок

Сценарій ведучого: «Вітаю вас на тренінгу, мета якого — допомогти вам легше адаптуватися до нового етапу життя. Тут немає правильних або неправильних відповідей — важливий ваш досвід і ваші переживання».

Ключові вправи:

- «Ім'я + очікування»
- «Емоційний термометр»
- «Мій перший тиждень у ЗВО»

#### ЗАНЯТТЯ 2. РОЗУМІННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ

Мета: Усвідомлення тривожності, фрустрації, емоційного стану.

Таймінг:

- 0–10 хв — розігрів
- 10–30 хв — мінілекція «Що таке адаптаційна тривожність»
- 30–55 хв — вправа «Мої страхи і ресурси»
- 55–80 хв — обговорення
- 80–90 хв — рефлексія

Сценарій ведучого: «Тривога в нових умовах — це нормальна реакція.

Важливо не позбавлятися її повністю, а навчитися нею керувати».

Вправа:

- «Що мене турбує / що мене підтримує»

### ЗАНЯТТЯ 3. САМОРЕГУЛЯЦІЯ І ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: Опанування технік самозаспокоєння.

Таймінг:

- 0–10 хв — розігрів
- 10–25 хв — дихальні техніки
- 25–45 хв — «Дихання контролю»
- 45–65 хв — «Тут і зараз» (майндфулнес)
- 65–85 хв — обговорення
- 85–90 хв — підсумок

Сценарій ведучого: «Зараз ми навчимося технік, які дозволяють знизити напругу за кілька хвилин».

### ЗАНЯТТЯ 4. САМОПРИЙНЯТТЯ ТА Я-КОНЦЕПЦІЯ

Мета: Підвищення самоприйняття.

Таймінг:

- 0–10 хв — вступ
- 10–30 хв — вправа «Я як студент»
- 30–55 хв — «Моє сильне Я»
- 55–80 хв — обговорення
- 80–90 хв — рефлексія

Сценарій: «Адаптація починається з того, як ми ставимося до себе».

### ЗАНЯТТЯ 5. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ

Мета: Розвиток внутрішнього локусу контролю.

Таймінг:

- 0–10 хв — розігрів
- 10–30 хв — мінілекція
- 30–60 хв — вправа «Причина всередині мене / зовні»
- 60–80 хв — аналіз ситуацій
- 80–90 хв — підсумок

Сценарій: «Ми не контролюємо все, але завжди контролюємо свою реакцію».

## ЗАНЯТТЯ 6. НАВЧАЛЬНА АВТОНОМІЯ

Мета: Розвиток самоосвіти.

Таймінг:

- 0–10 хв — вступ
- 10–30 хв — «Мій навчальний маршрут»
- 30–60 хв — планування
- 60–80 хв — презентації
- 80–90 хв — рефлексія

Вправа:

- індивідуальний план навчання

## ЗАНЯТТЯ 7. МІЖСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ

Мета: Покращення адаптації до однокурсників.

Таймінг:

- 0–10 хв — розігрів
- 10–30 хв — «Комплімент по колу»
- 30–60 хв — «Я очима групи»
- 60–80 хв — обговорення
- 80–90 хв — підсумок

## ЗАНЯТТЯ 8. КОНСТРУКТИВНЕ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ

Мета: Зниження фрустрації.

Таймінг:

- 0–10 хв — вступ
- 10–40 хв — «Переформулювання проблеми»
- 40–70 хв — групові кейси
- 70–90 хв — обговорення

## ЗАНЯТТЯ 9. ЕМОЦІЙНА СТАБІЛІЗАЦІЯ

Мета: Формування стресостійкості.

Таймінг:

- 0–10 хв — розігрів
- 10–30 хв — релаксація
- 30–60 хв — «Антистрес-план»
- 60–80 хв — індивідуальна робота
- 80–90 хв — підсумок

## ЗАНЯТТЯ 10. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ

Мета: Підбиття підсумків адаптації.

Таймінг:

- 0–10 хв — вступ
- 10–40 хв — «Я став студентом»
- 40–60 хв — «Мій прогрес»
- 60–80 хв — «Лист собі майбутньому»
- 80–90 хв — завершення

Сценарій:

«Ви вже не ті, хто прийшов сюди на першому занятті. Важливо побачити свій шлях і ресурси».

## ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРОГРАМИ

Після проходження тренінгу очікується:

- зниження тривожності та фрустрації;
- підвищення емоційного комфорту;
- розвиток самоприйняття;
- формування інтернального локусу контролю;
- підвищення здатності до самоосвіти;

- покращення міжособистісної взаємодії;
- загальне підвищення рівня соціально-психологічної адаптації.