

**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»**

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»**

**Виконала: здобувач вищої освіти
групи ПС-41
Шевчик Анастасія Петрівна**

**Керівник:
к. пед. н., доцент
Потапюк Лілія Миколаївна**

**Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2026 р.**

**Гарант освітньо-професійної програми:
к. психол. н., доцент
Савчук Надія Антонівна**

Луцьк – 2026 року

АНОТАЦІЯ

Шевчик А.П. *Особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. Рукопис.*

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПП «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У першому розділі здійснений ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності соціально-психологічної адаптації особистості. Розкрито зміст поняття адаптації студентської молоді до освітнього середовища, визначено основні чинники, механізми та критерії успішної адаптації. Значну увагу приділено висвітленню психологічних, соціальних та навчально-організаційних аспектів адаптаційного процесу.

У другому розділі обґрунтовано методичний інструментарій дослідження, проведено аналіз отриманих результатів та здійснено їх інтерпретацію; на основі емпіричних даних виявлено специфіку адаптаційних процесів студентів, визначено фактори, які позитивно або негативно впливають на успішність їхньої адаптації до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Ключові слова: *соціальна адаптація, соціально-психологічна адаптація, заклади вищої освіти, студентський вік, психологічні особливості студентського віку, критерії успішності.*

ANNOTATION

Shevchyk A.P. Peculiarities of socio-psychological adaptation of students to study at a higher education institution. Manuscript.

Qualifying work of the bachelor's of the OPP "Psychology" specialty 053 "Psychology". Lutsk National Technical University. Lutsk, 2026.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two sections, conclusions, a list of sources used, and appendices.

The first section provides a thorough theoretical analysis of scientific approaches to understanding the essence of the socio-psychological adaptation of the individual. The content of the concept of adaptation of student youth to the educational environment is disclosed, the main factors, mechanisms, and criteria for successful adaptation are identified. Considerable attention is paid to highlighting the psychological, social, and educational and organizational aspects of the adaptation process.

The second section substantiates the methodological tools of the study, analyzes the results obtained, and interprets them; based on empirical data, the specifics of students' adaptation processes are identified, and factors that positively or negatively affect the success of their adaptation to the educational environment of a higher education institution are identified.

Keywords: social adaptation, socio-psychological adaptation, higher education institutions, student age, psychological characteristics of student age, success criteria.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	10
1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як предмет психологічного дослідження	10
1.2. Психологічні особливості студентського віку та їх вплив на процес адаптації	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	27
2.1. Організація, методичне забезпечення емпіричного дослідження та аналіз його результатів	27
2.2. Рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти	35
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується динамічними змінами в освітньому середовищі, зростанням вимог до особистісного та професійного розвитку молоді, а також необхідністю забезпечення ефективної інтеграції студентів у нові соціальні та академічні умови. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у способі життя, системі міжособистісних взаємин, характері навчальної діяльності та рівні відповідальності за власні рішення. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема соціально-психологічної адаптації студентів, від успішності якої значною мірою залежить ефективність навчання, психологічне благополуччя особистості та її подальше професійне становлення.

Період навчання в закладі вищої освіти є важливим етапом життєвого шляху молодої людини, що передбачає освоєння нових соціальних ролей, формування професійної ідентичності, розширення кола соціальних контактів та вироблення навичок самостійної організації діяльності. Водночас процес пристосування до нових умов нерідко супроводжується труднощами, пов'язаними зі зміною соціального статусу, підвищеним навчальним навантаженням, необхідністю самостійного виконання рішень, налагодженням взаємодії з викладачами та одногрупниками. За наявності несприятливих умов такі труднощі можуть негативно вплинути на академічну успішність, мотивацію до навчання та психологічний стан студентів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах трансформації сучасного суспільства, цифровізації освітнього процесу, соціально-економічної нестабільності та викликів, пов'язаних із воєнним станом в Україні. Зазначені фактори істотно впливають на процес входження студентів в освітнє середовище закладу вищої освіти, актуалізуючи потребу у розробці

ефективних підходів до психологічного супроводу та підтримки студентської молоді.

Теоретичні та практичні аспекти проблеми адаптації особистості висвітлені у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у дослідження адаптаційних процесів зробили Г. Балл, С. Максименко, К. Роджерс, Г. Сельє, Т. Титаренко та інші дослідники. Питання соціально-психологічної адаптації студентів, особливостей їхнього особистісного розвитку та професійного становлення розглядалися у працях Н. Гриньової, І. Беха, В. Лесового, І. Козубовської, Н. Пов'якель, В. Семиченко, Т. Яценко та інших учених. Незважаючи на значну кількість наукових розвідок, проблема адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти потребує подальшого вивчення з урахуванням сучасних соціальних та освітніх реалій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності соціально-психологічної адаптації особистості.

2. Охарактеризувати психологічні особливості студентського віку, їхній вплив на процес адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти та визначити основні чинники, труднощі та критерії успішної соціально-психологічної адаптації студентів.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів та здійснити аналіз отриманих результатів.

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентської молоді до навчання у закладі вищої освіти.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація студентів закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості, чинники та прояви соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Для реалізації мети та завдань роботи використовували такі **методи дослідження**:

- теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури;

- емпіричні – психодіагностичні методики, опитування та тестування;

- методи математичної статистики для кількісної обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторами академічних груп, викладачами та іншими фахівцями, які здійснюють психологічний супровід студентської молоді. Запропоновані рекомендації можуть бути використані для підвищення ефективності адаптаційних заходів, профілактики дезадаптаційних проявів та створення сприятливого освітнього середовища.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Соціально-психологічна адаптація особистості як предмет психологічного дослідження особистості в психологічній науці

Соціально-психологічна адаптація особистості є однією з фундаментальних проблем сучасної психологічної науки, оскільки характеризує процес взаємодії людини із соціальним середовищем, її здатність пристосовуватися до змінних умов життя та ефективно функціонувати в суспільстві. Актуальність вивчення даного феномену зумовлена постійними соціальними трансформаціями, розвитком освітніх систем, професійною мобільністю молоді та необхідністю забезпечення успішної інтеграції особистості в різні соціальні спільноти. Особливого значення проблема адаптації набуває в умовах навчання у закладах вищої освіти, коли студенти стикаються з новими вимогами, формами взаємодії та необхідністю самостійної організації власної діяльності [5; 7].

Поняття «адаптація» походить від латинського слова *adaptatio*, що означає пристосування. Спочатку цей термін використовувався переважно в біології для позначення процесу пристосування організмів до умов навколишнього середовища. Згодом він набув широкого поширення в соціальних та психологічних науках, де почав розглядатися як складний процес взаємодії людини з оточенням, спрямований на досягнення рівноваги між потребами особистості та вимогами соціального середовища.

У психологічній літературі відсутній єдиний підхід до трактування поняття адаптації. Це пояснюється багатогранністю самого явища та різноманітністю наукових підходів до його дослідження. Представники психоаналітичного напряму розглядали адаптацію як процес узгодження внутрішніх потреб

особистості з вимогами зовнішнього світу. Зокрема, З. Фройд наголошував на ролі механізмів психологічного захисту у забезпеченні адаптації людини до соціального середовища. У межах гуманістичної психології адаптація трактувалася як процес самореалізації та розвитку особистісного потенціалу. На думку А. Маслоу та К. Роджерса, адаптована особистість характеризується внутрішньою гармонією, відкритістю досвіду та здатністю до конструктивної взаємодії з оточенням.

У вітчизняній та зарубіжній психології адаптація розглядається як активний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем. Відповідно до діяльнісного підходу, людина не лише пристосовується до умов життя, але й активно змінює середовище відповідно до власних потреб, інтересів та цілей. У такому розумінні адаптація виступає результатом взаємного впливу особистості та соціального оточення.

Особливе місце у системі психологічних знань займає поняття соціально-психологічної адаптації. На відміну від біологічної чи фізіологічної адаптації, вона охоплює процес включення особистості до системи міжособистісних відносин, засвоєння соціальних норм, цінностей, ролей та правил поведінки, характерних для певної соціальної групи. Соціально-психологічна адаптація передбачає не лише зовнішнє пристосування до нових умів, а й внутрішню перебудову особистості, формування нових способів поведінки та взаємодії з оточенням [3; 16].

Наукові дослідження свідчать, що соціально-психологічна адаптація є багаторівневим і динамічним процесом. Вона включає когнітивний, емоційний, мотиваційний поведінковий компонент. Когнітивний компонент пов'язаний із розумінням особливостей нового середовища, його норм, правил і вимог. Емоційний компонент відображає ставлення особистості до нових умов, рівень психологічного комфорту та задоволеності взаємодією із соціальним оточенням. Мотиваційний компонент характеризує спрямованість особистості на досягнення успіху та інтеграцію в нове середовище. Поведінковий компонент

проявляється в конкретних формах діяльності та спілкування, які забезпечують ефективне функціонування людини в нових умовах.

У науковій літературі соціально-психологічну адаптацію часто розглядають як результат взаємодії двох взаємопов'язаних процесів – соціалізації та індивідуалізації. Соціалізація забезпечує засвоєння особистістю соціального досвіду, норм і цінностей суспільства, тоді як індивідуалізація сприяє збереженню її унікальності, самостійності та особистісної автономії. Успішна адаптація передбачає досягнення оптимального балансу між цими процесами [16; 23].

Важливим напрямом вивчення соціально-психологічної адаптації є визначення критеріїв та показників, за допомогою яких можна оцінити рівень пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. У сучасній психологічній науці адаптація розглядається не лише як процес пристосування людини до вимог соціального середовища, а й як активна взаємодія особистості з оточенням, що забезпечує досягнення внутрішньої рівноваги, психологічного комфорту та можливості повноцінної самореалізації. Саме тому критеріями успішної соціально-психологічної адаптації виступають як зовнішні показники ефективності функціонування особистості в соціумі, так і внутрішні характеристики її психологічного стану [23].

На думку сучасних дослідників, одним із провідних індикаторів успішної адаптації є психологічне благополуччя особистості, яке виявляється у відчутті задоволеності життям, позитивному емоційному стані, наявності життєвих перспектив та впевненості у власних можливостях [24]. Важливе значення має також позитивне самосприйняття, що включає адекватну самооцінку, прийняття власної індивідуальності та усвідомлення особистісних ресурсів. Особи з високим рівнем адаптованості, як правило, демонструють емоційну стабільність, здатність контролювати власну поведінку та конструктивно реагувати на труднощі й стресові ситуації.

Не менш важливим критерієм соціально-психологічної адаптації виступає характер міжособистісних взаємин. Успішно адаптована людина здатна встановлювати та підтримувати позитивні соціальні контакти, ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати довірливі стосунки та вирішувати конфліктні ситуації конструктивним шляхом. Особливого значення цей показник набуває у студентському середовищі, де якість взаємодії з одногрупниками та викладачами безпосередньо впливає на процес професійного становлення та особистісного розвитку [20].

Серед показників адаптованості також виділяють здатність ефективно виконувати соціальні ролі та відповідати вимогам соціального середовища. Для студентів це проявляється у відповідальному ставленні до навчальної діяльності, дотриманні норм і правил закладу вищої освіти, успішному засвоєнні навчального матеріалу та активній участі в освітньому процесі. Високий рівень соціальної активності, ініціативності та залученості до громадського життя університету також свідчить про успішність адаптаційного процесу [14].

Разом із тим недостатній рівень соціально-психологічної адаптації може супроводжуватися низкою негативних проявів. Найчастіше дезадаптація виявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, відчутті психологічної напруги та невпевненості у власних силах. Такі студенти нерідко переживають труднощі у встановленні соціальних контактів, відчують ізольованість від колективу, демонструють зниження навчальної мотивації та інтересу до освітньої діяльності.

Крім того, дезадаптаційні прояви можуть супроводжуватися конфліктністю, порушенням комунікації, зниженням академічної успішності та появою ознак емоційного виснаження. За тривалого впливу несприятливих факторів дезадаптація здатна негативно позначатися не лише на навчальній діяльності, а й на загальному психічному здоров'ї особистості [8].

У контексті адаптації студентської молоді особливого значення набуває комплексна оцінка як суб'єктивних, так і об'єктивних показників адаптованості. Це дозволяє більш повно дослідити особливості пристосування студентів до

умов закладу вищої освіти, своєчасно виявити ризики дезадаптації та розробити ефективні заходи психологічного супроводу й підтримки.

Для дослідження процесу соціально-психологічної адаптації студентської молоді важливим є врахування не лише зовнішніх проявів успішності пристосування до нових умов навчання, а й внутрішніх психологічних переживань особистості. Саме тому в сучасних наукових дослідженнях все більшого значення набуває комплексний підхід, що передбачає аналіз як об'єктивних, так і суб'єктивних показників адаптованості студентів. Такий підхід дає змогу отримати цілісне уявлення про характер перебігу адаптаційних процесів та своєчасно визначити чинники, які можуть сприяти виникненню дезадаптації [4].

До об'єктивних показників адаптованості зазвичай відносять успішність навчальної діяльності, академічну успішність, рівень відвідування занять, активність у навчальному процесі, сформованість навичок самостійної роботи, участь у громадському житті закладу вищої освіти, якість міжособистісних взаємин у студентській групі та здатність виконувати вимоги освітнього середовища. Саме ці характеристики дозволяють оцінити ступінь відповідності поведінки студента вимогам соціального й освітнього середовища. Високі показники навчальної успішності та активної соціальної взаємодії свідчать про ефективне входження особистості в нову систему соціальних відносин та прийняття нею нових соціальних ролей [12].

Разом із тим лише зовнішніх критеріїв недостатньо для повноцінного розуміння процесу адаптації. Навіть за умови задовільної успішності студент може переживати значне емоційне напруження, тривожність, невпевненість у власних можливостях або труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Саме тому важливе значення мають суб'єктивні показники адаптованості, до яких належать рівень психологічного благополуччя, задоволеність навчанням, самооцінка, відчуття психологічного комфорту, рівень тривожності, стресостійкість, мотивація до навчання та суб'єктивне сприйняття власної успішності. Зазначені характеристики відображають внутрішній стан

особистості та її ставлення до освітнього середовища. Дослідники підкреслюють, що позитивна самооцінка та впевненість у власних можливостях виступають важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації студентів і сприяють їх академічній результативності [22].

Особливої актуальності проблема комплексного оцінювання адаптованості студентів набуває в умовах сучасних суспільних викликів. Поширення дистанційних форм навчання, наслідки пандемії COVID-19, воєнний стан в Україні, вимушене переміщення значної кількості молоді та підвищений рівень соціальної невизначеності істотно впливають на психоемоційний стан студентів. За таких умов навіть високий рівень академічних досягнень не завжди свідчить про успішне психологічне пристосування до освітнього середовища. Навпаки, приховані прояви емоційного виснаження, підвищеної тривожності або соціальної ізоляції можуть залишатися непоміченими без спеціального психологічного моніторингу [23].

У сучасній зарубіжній психології також наголошується на необхідності багатовимірного розгляду студентської адаптації. Дослідники розглядають її як інтегративний процес, що охоплює академічний, соціальний, особистісно-емоційний та мотиваційний компоненти. Успішна адаптація пов'язується не лише зі здатністю студента відповідати вимогам освітнього середовища, а й із можливістю зберігати психологічне благополуччя, підтримувати позитивні соціальні зв'язки та реалізовувати власний потенціал у процесі професійного становлення [17].

Комплексне вивчення суб'єктивних та об'єктивних показників адаптованості створює наукове підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічного супроводу студентів. Результати такої діагностики дозволяють своєчасно виявляти групи ризику, визначати основні труднощі адаптаційного періоду та впроваджувати заходи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток стресостійкості, комунікативної компетентності, навичок саморегуляції та формування позитивної навчальної мотивації. У підсумку це сприяє не лише підвищенню ефективності освітнього процесу, але й

забезпеченню психологічного благополуччя студентської молоді та її успішної соціалізації в умовах закладу вищої освіти [12; 21].

У сучасній психологічній науці адаптація розглядається як багаторівневий та динамічний процес пристосування людини до умов навколишнього середовища, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги організму та ефективне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. У науковій літературі виокремлюють кілька взаємопов'язаних видів адаптації, серед яких особливе значення мають фізіологічна, психічна, соціальна, професійна, навчальна, культурна та соціально-психологічна адаптація [9].

Фізіологічна адаптація характеризує процес пристосування організму до змін зовнішнього середовища та пов'язана з діяльністю регуляторних систем організму. Вона забезпечує підтримання гомеостазу та створює біологічні передумови для успішного функціонування людини в нових умовах. Психічна адаптація охоплює механізми пристосування особистості до змін у соціальному середовищі через перебудову психічних процесів, станів і властивостей, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та емоційної стабільності [11].

Соціальна адаптація передбачає засвоєння індивідом соціальних норм, правил поведінки, цінностей та ролей, необхідних для повноцінної участі в суспільному житті. Професійна адаптація пов'язана з опануванням професійних знань, умінь і навичок, а також із пристосуванням до специфіки майбутньої трудової діяльності. Особливого значення в умовах навчання у закладі вищої освіти набуває навчальна адаптація, яка охоплює пристосування студентів до нових форм організації освітнього процесу, підвищених вимог до самостійної роботи, нової системи оцінювання та академічної відповідальності [7].

Культурна адаптація відображає процес входження особистості в нове культурне середовище, засвоєння його традицій, норм, цінностей і моделей поведінки. Вона є особливо актуальною в умовах глобалізації, академічної мобільності студентів та міжкультурної взаємодії. Водночас усі зазначені види адаптації не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії, утворюючи цілісну систему пристосувальних механізмів особистості [5].

Особливе місце серед різновидів адаптації посідає соціально-психологічна адаптація, яка відображає процес узгодження потреб, мотивів, цінностей та поведінки особистості з вимогами соціального середовища. Її специфіка полягає у встановленні конструктивних міжособистісних взаємин, формуванні почуття належності до соціальної групи, прийнятті соціальних ролей та виробленні ефективних стратегій взаємодії з оточенням [16]. На думку сучасних дослідників, успішна соціально-психологічна адаптація передбачає не лише пристосування людини до зовнішніх умов, але й активне перетворення середовища відповідно до власних потреб і можливостей.

Для студентської молоді соціально-психологічна адаптація є одним із провідних чинників успішності навчання та особистісного розвитку. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується суттєвими змінами в соціальному статусі, системі міжособистісних взаємин, способі життя та характері навчальної діяльності. У цей період студенти змушені швидко пристосовуватися до нового соціального оточення, встановлювати контакти з одногрупниками та викладачами, освоювати нові соціальні ролі та формувати навички самостійної організації власної діяльності. Ефективність цього процесу значною мірою визначає рівень психологічного комфорту, академічної успішності та подальшої професійної самореалізації майбутніх фахівців.

Таким чином, адаптація є складним багатокомпонентним явищем, яке охоплює різні аспекти життєдіяльності людини. Соціально-психологічна адаптація виступає важливою умовою гармонійного розвитку особистості, забезпечує її успішну інтеграцію в соціальне середовище та сприяє досягненню оптимального балансу між індивідуальними потребами й вимогами суспільства.

Успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини. Серед найбільш значущих чинників виділяють рівень самооцінки, особистісну зрілість, комунікативні здібності, емоційну стабільність, мотивацію досягнення, адаптивний потенціал, стресостійкість та особливості саморегуляції поведінки. Водночас важливу роль відіграють і зовнішні умови: соціальна підтримка, характер міжособистісних

відносин, психологічний клімат у колективі, організаційні особливості середовища та соціально-економічні умови життєдіяльності.

Слід зазначити, що в сучасних умовах соціально-психологічна адаптація особистості набуває особливого значення через зростання динамічності суспільних процесів, цифровізацію освіти, глобалізаційні тенденції та вплив кризових факторів, зокрема воєнних подій. Це вимагає від людини високого рівня гнучкості, здатності швидко реагувати на зміни та ефективно інтегруватися в нові соціальні середовища.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація особистості є складним, багатокомпонентним і динамічним процесом взаємодії людини із соціальним середовищем, що забезпечує її ефективне функціонування, психологічне благополуччя та успішне виконання соціальних ролей. Вона передбачає не лише пристосування до зовнішніх умов, а й активне перетворення середовища відповідно до власних потреб і можливостей. Розуміння сутності, механізмів та чинників соціально-психологічної адаптації є теоретичною основою для дослідження особливостей адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, що становить важливий напрям сучасної психологічної науки.

1.2. Психологічні особливості студентського віку та їх вплив на процес адаптації

Студентський вік є важливим етапом життєвого шляху особистості, який характеризується інтенсивними процесами фізичного, когнітивного, соціального та особистісного розвитку. Більшість дослідників відносять його до періоду ранньої дорослості, що охоплює приблизно вік від 17 до 23 років. Саме в цей час відбувається професійне самовизначення, формування світогляду, становлення системи життєвих цінностей та розвиток соціальної відповідальності. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується істотними змінами способу життя молодшої людини, що актуалізує проблему її соціально-психологічної адаптації до нових умов навчання та соціального середовища [15].

Студентський вік характеризується високим рівнем інтелектуальної активності та значними можливостями для розвитку пізнавальних процесів. У цей період спостерігається вдосконалення логічного мислення, здатності до аналізу й узагальнення інформації, розвитку рефлексії та критичного мислення. Одночасно відбувається становлення професійної ідентичності, формуються навички самостійного прийняття рішень і відповідальності за власну діяльність [15].

Важливою психологічною особливістю студентського віку є прагнення до самостійності та незалежності. Молоді люди намагаються визначити власну життєву позицію, сформувати систему особистісних цінностей та знайти своє місце в соціумі. Однак недостатній життєвий досвід, нестійкість самооцінки та підвищена емоційна чутливість можуть ускладнювати процес адаптації до нових умов освітнього середовища. У зв'язку з цим студенти нерідко стикаються з труднощами у встановленні міжособистісних взаємин, організації власної навчальної діяльності та подоланні стресових ситуацій [11].

Особливе значення для процесу адаптації має розвиток самосвідомості. У студентському віці відбувається активне формування образу «Я», професійної та соціальної ідентичності. Молодь прагне до самореалізації, визнання власних досягнень та побудови конструктивних взаємин із соціальним оточенням. Успішність цього процесу значною мірою впливає на рівень психологічного благополуччя та ефективність адаптації до навчання у закладі вищої освіти .

Соціально-психологічна адаптація студентів до освітнього середовища є складним і багаторівневим процесом, що передбачає пристосування особистості до нових вимог навчальної діяльності, системи міжособистісних відносин та організаційних особливостей функціонування закладу вищої освіти. Вона включає не лише засвоєння студентом норм і правил академічного життя, а й активне включення у соціальне середовище студентської спільноти, формування позитивного ставлення до майбутньої професії та розвиток власного потенціалу [16].

Сучасні дослідження свідчать, що на процес соціально-психологічної адаптації студентів впливає комплекс взаємопов'язаних чинників, які умовно поділяють на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх чинників соціально-психологічної адаптації належать індивідуальні особливості особистості студента, які визначають характер його взаємодії з новим освітнім середовищем та здатність ефективно реагувати на зміни. Насамперед важливе значення мають комунікативні здібності, що забезпечують встановлення міжособистісних контактів із одногрупниками, викладачами та представниками адміністрації закладу вищої освіти. Розвинені навички спілкування сприяють формуванню позитивних соціальних зв'язків, розширенню кола підтримки та швидшому включенню студента до академічної спільноти.

Суттєвий вплив на перебіг адаптаційного процесу мають емоційна стабільність та особливості темпераменту. Особи, які характеризуються врівноваженістю, емоційною стійкістю та здатністю контролювати власні переживання, легше переносять навантаження, пов'язані зі зміною умов навчання, новими вимогами та необхідністю самостійної організації діяльності. Натомість підвищена емоційна вразливість, тривожність або імпульсивність можуть ускладнювати пристосування до освітнього середовища та сприяти виникненню труднощів у навчальній і соціальній сферах.

Важливим компонентом успішної адаптації є мотиваційна сфера особистості. Саме мотивація визначає спрямованість діяльності студента, рівень його активності та наполегливості у досягненні поставлених цілей. Особливу роль відіграє внутрішня мотивація до навчання, яка ґрунтується на пізнавальному інтересі, прагненні до саморозвитку та професійного становлення. Студенти, які усвідомлюють значущість обраної спеціальності та мають чіткі освітні й професійні цілі, як правило, більш відповідально ставляться до навчання, легше долають труднощі перших років навчання та демонструють вищий рівень адаптованості до умов закладу вищої освіти. Водночас переважають зовнішні мотиви, таких як прагнення отримати диплом або

уникнути осуду з боку оточення, не завжди забезпечує достатню стійкість до адаптаційних труднощів.

Не менш важливими є самооцінка та рівень домагань особистості. Адекватна самооцінка сприяє реалістичному сприйняттю власних можливостей, формуванню впевненості у собі та готовності долати труднощі. Завищена або занижена самооцінка може стати джерелом внутрішніх конфліктів, незадоволеності результатами діяльності та труднощів у міжособистісній взаємодії. Рівень домагань визначає складність цілей, які ставить перед собою студент, а також його готовність досягати їх в умовах конкуренції та зростаючих академічних вимог [13; 20; 22].

Важливим чинником соціально-психологічної адаптації є здатність до саморегуляції, яка проявляється в умінні планувати власну діяльність, контролювати поведінку, раціонально використовувати час та коригувати свої дії відповідно до обставин. В умовах навчання у закладі вищої освіти, де значна частина відповідальності за результати навчання покладається на самого студента, навички саморегуляції набувають особливої актуальності. Тісно пов'язана із цим стресостійкість, яка забезпечує здатність особистості зберігати ефективність діяльності навіть за умов інтенсивного навчального навантаження, невизначеності чи емоційного напруження.

Поряд із внутрішніми чинниками важливе значення мають зовнішні умови, в яких відбувається процес адаптації студента. Насамперед це особливості освітнього середовища закладу вищої освіти, що охоплюють організацію навчального процесу, систему оцінювання, характер взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу та можливості для особистісного і професійного розвитку. Ефективно організоване освітнє середовище сприяє зниженню рівня стресу, формуванню позитивного ставлення до навчання та розвитку почуття приналежності до академічної спільноти.

Важливим зовнішнім чинником є стиль педагогічної взаємодії викладачів зі студентами. Підтримувальна, партнерська та доброзичлива комунікація сприяє формуванню довіри, підвищує впевненість студентів у власних силах та

стимулює їхню активність у навчальному процесі. Натомість надмірна авторитарність, недостатня відкритість до діалогу або відсутність зворотного зв'язку можуть негативно позначатися на психологічному самопочутті студентів і ускладнювати процес їхньої адаптації.

Особливе значення для адаптації має психологічний клімат академічної групи. Дружня атмосфера, взаємопідтримка, співпраця та взаємоповага між студентами створюють сприятливі умови для розвитку позитивних міжособистісних відносин і задоволення потреби в соціальній належності. Соціальна підтримка з боку одногрупників, кураторів, викладачів та членів сім'ї виступає важливим ресурсом подолання труднощів адаптаційного періоду та зменшення емоційного напруження.

Суттєву роль відіграють також можливості для самореалізації та активної участі у позанавчальній діяльності. Залучення студентів до наукових гуртків, волонтерських проєктів, студентського самоврядування, культурних та спортивних заходів сприяє розвитку соціальних компетентностей, формуванню професійної ідентичності та розширенню соціальних контактів. Участь у таких видах діяльності дозволяє студентам не лише розкрити власний потенціал, а й відчувати себе повноправними членами студентської спільноти.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти є результатом складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх умов освітнього середовища. Успішність цього процесу залежить від рівня розвитку індивідуально-психологічних якостей студента, його мотиваційної спрямованості, а також від здатності закладу освіти створювати сприятливі умови для навчання, соціальної інтеграції та особистісного розвитку молоді.

Значний вплив на адаптацію студентів мають соціально-економічні умови. Матеріальні труднощі, необхідність поєднання навчання з роботою, зміна місця проживання, проживання в гуртожитку або віддаленість від сім'ї можуть виступати додатковими стресогенними чинниками. Особливої актуальності ці фактори набули в умовах воєнного стану в Україні, коли значна кількість

студентів змушена навчатися в умовах невизначеності, постійної загрози безпеці та порушення звичних соціальних зв'язків [21].

Процес адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується певними труднощами. Однією з найбільш поширених проблем є академічна дезадаптація, яка проявляється у складнощах засвоєння навчального матеріалу, недостатньому рівні сформованості навичок самостійної роботи та неготовності до нових форм організації навчання. На відміну від шкільної освіти, навчання у закладі вищої освіти вимагає більшої самостійності, відповідальності та здатності до самоорганізації [28].

Іншою групою труднощів виступають соціально-комунікативні проблеми. Вступ до закладу вищої освіти передбачає включення до нового соціального середовища, формування взаємин з одногрупниками та викладачами. Недостатній розвиток комунікативних навичок, сором'язливість або підвищена тривожність можуть ускладнювати процес встановлення соціальних контактів і сприяти виникненню почуття ізоляції.

Важливе місце займають емоційні труднощі адаптації. Вони можуть проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній напруженості, невпевненості у власних силах, страху невдачі та переживанні самотності. У разі тривалого впливу таких факторів можливе зниження психологічного благополуччя, виникнення ознак емоційного виснаження та погіршення навчальної успішності.

Для оцінки ефективності соціально-психологічної адаптації студентів використовуються певні критерії. Насамперед до них належить успішність навчальної діяльності, яка відображає здатність студента виконувати вимоги освітньої програми та досягати поставлених навчальних цілей. Важливим показником є також сформованість навичок самостійної роботи, здатність до планування власної діяльності та ефективного використання часу.

Другим критерієм виступає соціальна інтегрованість студента в академічне середовище. Вона проявляється у наявності позитивних взаємин з одногрупниками та викладачами, активній участі у житті академічної групи та закладу вищої освіти, готовності до співпраці та взаємодопомоги.

Не менш важливим критерієм є психологічне благополуччя особистості, яке характеризується емоційною стабільністю, задоволеністю навчанням, позитивним ставленням до себе та власних перспектив, відсутністю виражених ознак психологічного дискомфорту. Успішно адаптований студент демонструє впевненість у своїх можливостях, здатність конструктивно долати труднощі та підтримувати продуктивну взаємодію з соціальним оточенням [24].

Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти є складним багатокомпонентним процесом, успішність якого визначається низкою взаємопов'язаних критеріїв. Їх аналіз дозволяє оцінити рівень пристосування особистості до нових умов освітнього середовища, виявити наявні труднощі та визначити ефективність адаптаційних механізмів.

Одним із провідних критеріїв соціально-психологічної адаптації виступає успішність навчальної діяльності. Вона відображає ступінь оволодіння студентом змістом навчальних дисциплін, здатність виконувати вимоги освітньої програми, досягати визначених результатів навчання. Академічна успішність є показником того, наскільки студент зміг пристосуватися до нових форм організації освітнього процесу, збільшеного обсягу навчальної інформації та вимог до самостійності.

Водночас оцінювати адаптацію лише через рівень успішності недостатньо, оскільки вона охоплює не тільки когнітивну, а й соціальну та особистісну сфери розвитку. Важливим індикатором адаптованості є сформованість навичок самостійної роботи, уміння організовувати власну діяльність, ставити реалістичні цілі, визначати пріоритети та ефективно розподіляти час. Студент, який успішно адаптувався до освітнього середовища, здатний брати відповідальність за результати свого навчання, проявляє ініціативність, самостійно шукає необхідну інформацію та використовує різноманітні стратегії навчальної діяльності для досягнення поставлених цілей [25].

Важливим критерієм адаптації є також соціальна інтегрованість студента в академічне середовище. Початок навчання у закладі вищої освіти супроводжується входженням особистості до нової соціальної спільноти,

формуванням міжособистісних зв'язків та освоєнням нових соціальних ролей. Успішна соціальна інтеграція проявляється у здатності встановлювати та підтримувати конструктивні взаємини з одногрупниками, викладачами та адміністрацією закладу освіти. Вона характеризується включеністю студента в життя академічної групи, участю у навчальних, наукових, культурних та громадських заходах, готовністю до співпраці, взаємопідтримки та колективної діяльності. Соціально інтегрований студент відчуває себе частиною студентської спільноти, усвідомлює власну значущість у колективі та має можливість задовольняти потреби у спілкуванні, визнанні та соціальній підтримці. Натомість труднощі у встановленні міжособистісних контактів, ізолюваність або конфліктність можуть свідчити про наявність адаптаційних проблем та підвищувати ризик соціальної дезадаптації [10].

Не менш значущим критерієм виступає психологічне благополуччя особистості, яке відображає внутрішній стан студента та його суб'єктивне сприйняття власного життя в нових умовах. Психологічне благополуччя характеризується емоційною врівноваженістю, позитивним ставленням до себе, відчуттям задоволеності навчанням і міжособистісними взаєминами, наявністю життєвих цілей та впевненістю у можливості їх досягнення. Адаптований студент здатний ефективно регулювати власні емоції, зберігати психологічну стійкість у стресових ситуаціях, адекватно реагувати на труднощі та невдачі. Він демонструє високий рівень самоприйняття, оптимістичне бачення майбутнього та здатність використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання життєвих викликів.

Окремим критерієм успішної соціально-психологічної адаптації є сформованість адаптивних стратегій поведінки. Такі стратегії виявляються у здатності студента гнучко реагувати на зміни умов навчання, швидко засвоювати нові соціальні норми та правила, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації й ефективно долати стрес. Високий рівень адаптивності сприяє збереженню психологічного комфорту навіть за умов значного навчального навантаження та невизначеності. Натомість використання неефективних копінг-стратегій,

уникнення проблем або пасивна поведінка можуть ускладнювати процес адаптації та негативно впливати на особистісний розвиток студента.

Важливим показником адаптованості також є рівень мотивації до навчання та професійного саморозвитку. Студенти, які успішно адаптувалися до освітнього середовища, зазвичай виявляють стійкий інтерес до обраної спеціальності, усвідомлюють значущість здобуття вищої освіти для власного професійного майбутнього та активно залучаються до різних видів навчальної діяльності. Вони демонструють прагнення до самовдосконалення, професійного зростання та розширення власних компетентностей. Високий рівень навчальної мотивації позитивно впливає на академічні результати, соціальну активність та загальну задоволеність студентським життям.

Таким чином, успішність соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти визначається сукупністю взаємопов'язаних критеріїв, серед яких провідне місце займають академічна успішність, соціальна інтегрованість, психологічне благополуччя, сформованість адаптивних стратегій поведінки та мотивація до навчання. Комплексне врахування зазначених показників дозволяє всебічно оцінити рівень адаптованості студентів до освітнього середовища та своєчасно виявити чинники, що можуть перешкоджати їхньому особистісному, соціальному та професійному розвитку.

Отже, студентський вік характеризується низкою психологічних особливостей, які визначають специфіку адаптації молодшої людини до умов закладу вищої освіти. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик особистості та особливостей освітнього середовища. Успішна адаптація проявляється у високому рівні навчальної активності, соціальній інтегрованості та психологічному благополуччі студента, тоді як труднощі адаптації можуть призводити до академічної неуспішності, емоційного виснаження та соціальної дезадаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація, методичне забезпечення емпіричного дослідження та аналіз його результатів

Перехід випускника закладу загальної середньої освіти до навчання у закладі вищої освіти – це не просто зміна статусу, а потужна криза дорослішання, яка супроводжується кардинальною перебудовою всієї системи життєдіяльності особистості. Опиняючись у новому середовищі, студент-першокурсник стикається з комплексом психологічних, дидактичних та соціальних викликів: руйнуються звичні стереотипи поведінки, змінюється соціальне оточення, з'являється потреба в самоорганізації та високій автономності, суттєво зростає інтелектуальне й емоційне навантаження.

Ефективність подолання зазначених викликів значною мірою залежить від успішності соціально-психологічної адаптації. У разі конструктивного перебігу цього процесу студент не лише досягає високих результатів у навчанні, але й гармонійно інтегрується у студентський колектив, реалізує власний потенціал і підтримує психологічну рівновагу. Водночас дезадаптація може спричинити розчарування у виборі професії, постійне переживання стресу, зниження мотивації та розвиток внутрішніх конфліктів.

Метою нашого дослідження є визначити, як студенти-першокурсники пристосовуються до нових умов життя та навчання у ЗВО, а також з'ясувати, які саме внутрішні якості допомагають їм успішно пройти цей етап, а які, навпаки, заважають і викликають стрес.

Нашим завданням було отримати точне уявлення про те, який відсоток студентів успішно адаптується до нового середовища та хто стикається з труднощами дезадаптації.

Ми ставили перед собою завдання детально дослідити, які особистісні характеристики впливають на успішність цього процесу. Зокрема, з'ясувати, чи сприяють високий рівень самооцінки (самоприйняття) і здатність брати відповідальність за власні вчинки (інтернальність) швидшій інтеграції в університетське життя. Також буде розглянуто вплив емоційного комфорту та схильності до уникання проблем (ескапізм) на адаптацію студентів.

Для цього ми скористалися методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонда – це один із найавторитетніших та найчастіше використовуваних інструментів у практичній психології. Вона була створена для оцінки результатів психотерапії американськими психотерапевтами Карлом Роджерсом та Річардом Даймондом у 1954 році.

Цей тест базується на гуманістичній концепції психології, яка стверджує, що кожна людина володіє внутрішнім потенціалом для саморозвитку та досягнення гармонійного життя. Однак, стикаючись із новими обставинами, як-от початок навчання у закладі вищої освіти, людина змушена знаходити рівновагу між своїми внутрішніми прагненнями та зовнішніми соціальними очікуваннями. Саме тест Роджерса-Даймонда допомагає виявити, як цей баланс реалізується на практиці.

Сам опитувальник є досить об'ємним і складається зі 101 твердження, сформульованого від першої особи. Студенту пропонується оцінити кожен фразу за розгалуженою семибальною шкалою від нуля до шести, де нуль означає повну невідповідність його стану, а шість – абсолютний збіг. Така деталізація відповідей допомагає вловити найменші коливання психоемоційного стану першокурсника, що робить кінцеві результати дослідження дуже точними та надійними.

Головна перевага цієї методики полягає в можливості отримання значно глибших і структурованих результатів. Завдяки аналізу відповідей із використанням спеціально розробленого ключа формуються не просто числові

показники, а цілісна система взаємопов'язаних параметрів. Вона складається із шести основних полярних шкал, кожна з яких робить унікальний внесок у загальну картину аналізу. Такий підхід не лише забезпечує вищу точність оцінки, але й дозволяє краще осягнути різноманітні аспекти досліджуваного явища.

Центральним для нашої теми є співвідношення адаптації та дезадаптації, яке показує, чи відчувається студент впевнено та спокійно, чи перебуває у стані хронічного стресу через зміну умов життя. Наступні дві шкали – самоприйняття та прийняття інших – виявляють рівень самооцінки студента та його відкритість до людей. Це допомагає зрозуміти, чи вірить першокурсник у власні сили і чи зміг він знайти спільну мову з новою академічною групою та викладачами. Показники емоційного комфорту та дискомфорту відображають загальне психічне тло, фіксуючи рівень тривожності чи оптимізму щодо майбутнього навчання.

Надзвичайно важливою для студентського середовища є шкала інтернальності та екстернальності, яка визначає локус контролю особистості. Вона демонструє, чи схильний студент брати відповідальність за свої успіхи та невдачі на себе, чи він звинувачує у всьому зовнішні обставини, наприклад, складний розклад чи викладачів. Останній інтегральний показник вимірює прагнення до домінування або відомості, що вказує на роль молодого людини в лідерській структурі колективу. Окремо в тесті вираховується рівень ескапізму, який ілюструє тенденцію студента втікати від реальних університетських проблем у вигаданий світ, комп'ютерні ігри чи соціальні мережі (рис. 2.1).

Ця методика є вдалим вибором для наукових досліджень, оскільки всі показники обчислюються за спеціальними формулами зональних співвідношень і переводяться у точні відсотки. Це дає змогу ефективно працювати з конкретними даними, створювати наочні графіки та ґрунтовно аналізувати причини труднощів у студентів. Завдяки високій валідності й надійності, підтвердженим багатьма поколіннями дослідників, застосування цього інструменту надає дослідженню вагомий академічний статус і беззаперечну наукову обґрунтованість.



Рис. 2.1. Методика К. Роджерса та Р. Даймонда: структура шкал соціально-психологічної адаптації студентів до ЗВО

У дослідженні взяли участь 30 першокурсників Луцького національного технічного університету різних факультетів: 15 дівчат і 15 хлопців. Опитування проводилося анонімно через електронну форму Google, щоб забезпечити щирість відповідей і створити комфортні умови для респондентів. Перед початком учасникам були надані чіткі інструкції: вони мали змогу ознайомитися зі 101 твердженням і оцінити кожне із цих тверджень за шкалою від 0 до 6 відповідно до того, наскільки це відповідає їхньому поточному стану. На заповнення анкети знадобилося приблизно 25 хвилин.

Таблиця 2.1

Показники адаптації першокурсників до освітнього середовища університету

№ учасника	Стать	Показник адаптації (%)	Підсумковий рівень адаптації
1	Хлопець	74	Високий рівень
2	Хлопець	52	Середній рівень
3	Хлопець	31	Низький рівень (дезадаптація)
4	Хлопець	61	Середній рівень

5	Хлопець	45	Середній рівень
6	Хлопець	78	Високий рівень
7	Хлопець	38	Низький рівень (дезадаптація)
8	Хлопець	59	Середній рівень
9	Хлопець	66	Середній рівень
10	Хлопець	71	Високий рівень
11	Хлопець	48	Середній рівень
12	Хлопець	34	Низький рівень (дезадаптація)
13	Хлопець	55	Середній рівень
14	Хлопець	63	Середній рівень
15	Хлопець	82	Високий рівень
16	Дівчина	79	Високий рівень
17	Дівчина	57	Середній рівень
18	Дівчина	36	Низький рівень (дезадаптація)
19	Дівчина	68	Високий рівень
20	Дівчина	50	Середній рівень
21	Дівчина	42	Середній рівень
22	Дівчина	73	Високий рівень
23	Дівчина	33	Низький рівень (дезадаптація)
24	Дівчина	60	Середній рівень
25	Дівчина	54	Середній рівень
26	Дівчина	29	Низький рівень (дезадаптація)
27	Дівчина	65	Середній рівень
28	Дівчина	47	Середній рівень
29	Дівчина	70	Високий рівень
30	Дівчина	58	Середній рівень

Аналіз здобутих емпіричних даних дає можливість детально дослідити специфіку розподілу студентів за рівнями соціально-психологічної адаптації в межах досліджуваної вибірки. Загальні результати, отримані на основі опитування тридцяти респондентів, свідчать, що процес адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти характеризується індивідуальною варіативністю. Водночас він виявляє певну залежність від загальних статистичних закономірностей, характерних для студентського середовища.

Переважає більшість студентів, які брали участь в опитуванні, а саме шістнадцять осіб, що складає понад 50 % від загальної вибірки, продемонстрували середній рівень адаптації. Ці результати свідчать про те, що для більшої частини першокурсників процес входження в ритм

університетського життя відбувається відносно успішно та стабільно. Загалом студенти досить добре долають труднощі, які пов'язані з навчальним навантаженням, і здатні налагоджувати спілкування з новими людьми в колективі.

Утім, час від часу вони можуть стикатися з викликами у вигляді накопиченої втоми, емоційного виснаження або тимчасових труднощів, що виникають під час підготовки до сесійних випробувань чи адаптації до змін у звичному розкладі. Однак такі ситуації є цілком нормальними для складного періоду адаптації та не порушують загальної стабільності процесу.

Група студентів із високим рівнем адаптації налічує вісім осіб, демонструючи однакову тенденцію як серед хлопців, так і серед дівчат (по чотири особи в кожній підгрупі). Ці студенти набрали найвищі відсотки за методикою Роджерса-Даймонда, що вказує на їхню повну психологічну готовність до навчання у ЗВО. Вони мають високі показники самоприйняття, емоційного комфорту та внутрішнього контролю. Такі першокурсники не просто звикли до нових умов, а й активно реалізують себе в колективі, легко будують стосунки з викладачами та одногрупниками і не бояться самотійності.

Таблиця 2.2

Порівняльна характеристика психологічних показників студентів з різним рівнем адаптації

Психологічні шкали методики	Група 1: Висока адаптація (8 осіб)	Група 2: Середня адаптація (16 осіб)	Група 3: Низька адаптація (6 осіб)
Самоприйняття (повага до себе)	84	58	32
Прийняття інших (дружелюбність)	76	61	41
Емоційний комфорт (спокій, оптимізм)	81	54	28
Внутрішній контроль (Інтернальність)	79	56	35
Прагнення до домінування (лідерство)	65	48	39
Ескапізм (втеча від проблем)	22	45	74

Детальний аналіз порівняльної таблиці дозволяє виявити чіткі психологічні закономірності та взаємозв'язки між загальним рівнем пристосування студентів до ЗВО та їхніми особистісними характеристиками. Отримані дані підтверджують, що успішна адаптація безпосередньо спирається на високий рівень внутрішніх ресурсів особистості, тоді як дезадаптація супроводжується значним зниженням показників за всіма позитивними шкалами та різким зростанням деструктивних тенденцій.

Зокрема, студенти з групи високої адаптації демонструють найвищі показники за шкалою самоприйняття (84%) та емоційного комфорту (81%). Це свідчить про те, що впевненість у власних силах, позитивне ставлення до свого «Я» та внутрішній спокій є головним фундаментом для успішного старту в університеті. Такі першокурсники не бояться труднощів, оптимістично дивляться на навчання і практично не піддаються стресу. Крім того, високий рівень інтернальності в цій групі (79%) вказує на те, що успішні студенти повністю беруть відповідальність за результати своєї діяльності на себе, самостійно організовують свій час і раціонально розподіляють зусилля.

Натомість у групі студентів із низьким рівнем адаптації спостерігається кардинально протилежна психологічна картина. Показники емоційного комфорту тут є критично низькими і становлять лише двадцять вісім відсотків, що вказує на стан хронічної тривожності, пригніченості та постійного психоемоційного напруження. Низька інтернальність (35%) свідчить про те, що дезадаптовані першокурсники почуваються безпорадними перед новими вимогами вищої школи, схильні звинувачувати у своїх невдачах викладачів, складну програму чи інші зовнішні обставини. Найвищим показником у цій групі є ескапізм, який сягає сімдесяти чотирьох відсотків. Це яскраво ілюструє головну захисну стратегію дезадаптованих студентів: замість вирішення реальних проблем у навчанні чи спілкуванні, вони намагаються психологічно «втекти» від реальності у віртуальний світ, комп'ютерні ігри чи соціальні мережі, що лише поглиблює кризу.

Студенти із середнім рівнем адаптації займають проміжне, збалансоване положення за всіма шкалами, де показники коливаються в межах від сорока п'яти до шістдесяти одного відсотка. Це підтверджує, що їхні внутрішні захисні механізми та особистісні якості допомагають їм утримувати рівновагу, проте цей баланс є досить крихким і потребує підтримки. Звертає на себе увагу також показник прагнення до домінування, який у всіх трьох групах є помірним (від 65% до 39%). Це означає, що для успішної адаптації першокурсникам не обов'язково прагнути до лідерства чи влади в групі, набагато важливішим є вміння співпрацювати, приймати інших та зберігати емоційну стійкість.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного дослідження проблеми соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, можна зробити такі висновки.

Процес адаптації першокурсників є складним, динамічним та багатоаспектним явищем, яке визначає не лише академічну успішність майбутнього фахівця, а й стабільність його психоемоційного стану та гармонійне входження в новий соціум. Зміна соціальної ситуації розвитку, руйнування звичних шкільних стереотипів, підвищення вимог до самостійності та кардинальна зміна дидактичних умов у ЗВО виступають потужним викликом для особистості вчорашнього випускника школи. Успішність подолання цієї кризи залежить від комплексу внутрішніх психологічних чинників, які збалансовують взаємодію студента з новим освітнім середовищем.

Проведене емпіричне дослідження на вибірці з 30 студентів (15 хлопців та 15 дівчат) за допомогою методики К. Роджерса та Р. Даймонда дозволило виявити реальну картину адаптованості першокурсників. Статистичний розподіл показав, що більша частина опитаних (понад 50%) має середній рівень адаптації, що свідчить про загалом успішне, хоча й періодично напружене пристосування до умов навчання. Крайні полюси вибірки розподілилися порівну: по 4 хлопці та дівчини продемонстрували високий рівень адаптованості, тоді як по 3 особи кожної статі опинилися в зоні глибокої дезадаптації, що підтверджує відсутність прямого впливу гендерного фактору на успішність цього процесу.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що для більшості студентів перший рік навчання супроводжується поступовим входженням у нове соціальне та освітнє середовище. Водночас середній рівень адаптації не означає повної відсутності труднощів, а скоріше вказує на наявність окремих проблемних аспектів, пов'язаних із необхідністю пристосування до нових вимог освітнього процесу, самостійної організації навчальної діяльності, встановлення міжособистісних контактів у студентському колективі та прийняття нової соціальної ролі студента.

Наявність групи студентів із високими показниками адаптованості свідчить про сформованість у них достатнього рівня психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти, розвинених навичок саморегуляції, комунікативної компетентності та здатності ефективно долати стресові ситуації. Такі студенти, як правило, демонструють позитивне ставлення до навчання, швидше інтегруються в академічне середовище та виявляють вищий рівень задоволеності власною навчальною діяльністю.

Водночас виявлення студентів із низьким рівнем адаптації потребує особливої уваги з боку психологічної служби та кураторів академічних груп. Для цієї категорії характерними можуть бути труднощі у встановленні соціальних контактів, підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях, недостатньо сформовані навички самоорганізації та схильність до переживання негативних емоційних станів. За відсутності своєчасної підтримки такі особливості можуть ускладнювати процес професійного становлення та негативно позначатися на академічній успішності.

Загалом результати дослідження засвідчують, що адаптація студентів є складним багатокомпонентним процесом, успішність якого визначається не лише зовнішніми умовами навчання, а й індивідуально-психологічними особливостями особистості. Отримані дані підкреслюють важливість створення в закладі вищої освіти сприятливого психологічного клімату, розвитку програм психолого-педагогічного супроводу першокурсників та впровадження заходів,

спрямованих на підвищення їхньої адаптаційної готовності до нових умов життєдіяльності.

2.2. Рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

Результати проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження засвідчили, що соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти є складним багатокomпонентним процесом, який залежить від сукупності індивідуально-психологічних, соціальних, освітніх та організаційних чинників. Успішність адаптації значною мірою визначає академічну успішність студентів, рівень їх психологічного благополуччя, задоволеність навчанням, мотивацію до професійного становлення та ефективність міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

Сучасні дослідження свідчать, що період входження студентів у нове освітнє середовище супроводжується значними психологічними навантаженнями, необхідністю перебудови звичних форм поведінки, засвоєння нових соціальних ролей та вироблення ефективних стратегій саморегуляції. Особливої актуальності проблема адаптації набуває в умовах соціальної нестабільності, дистанційного або змішаного навчання, воєнного стану та зростання психоемоційного навантаження на молодь [1; 2].

З огляду на це доцільно запропонувати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Психологічний супровід студентів першого року навчання

Одним із найбільш ефективних напрямів роботи є організація системного психологічного супроводу студентів-першокурсників. Саме перший рік навчання характеризується найбільшими труднощами адаптаційного періоду, оскільки студенти стикаються з новими вимогами до організації навчальної

діяльності, необхідністю самостійного прийняття рішень та формування нових соціальних зв'язків.

Психологічний супровід доцільно реалізовувати через:

- проведення адаптаційних тренінгів на початку навчального року;
- організацію групових консультацій щодо особливостей студентського життя;
- психологічне інформування щодо способів подолання стресу та тривожності;
- здійснення психологічної діагностики рівня адаптованості студентів;
- індивідуальне консультування осіб, які демонструють ознаки дезадаптації.

Науковці наголошують, що своєчасна психологічна підтримка сприяє зниженню рівня емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню впевненості студентів у власних можливостях [3].

Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості

Важливою умовою успішної адаптації є сформованість навичок саморегуляції, які забезпечують здатність особистості контролювати власний емоційний стан, планувати діяльність та конструктивно долати труднощі.

Для розвитку зазначених компетентностей рекомендується:

- проводити тренінгові заняття з емоційної саморегуляції;
- навчати студентів методам управління часом (тайм-менеджменту);
- формувати навички постановки цілей та планування діяльності;
- використовувати техніки розвитку усвідомленості (mindfulness);
- навчати прийомам конструктивного подолання стресових ситуацій.

Дослідження останніх років демонструють, що високий рівень психологічної стійкості та резильєнтності позитивно впливає на адаптаційні процеси студентської молоді, сприяє підвищенню академічної успішності та психологічного благополуччя [4].

Сприяння розвитку позитивного соціально-психологічного клімату в академічних групах

Соціальна підтримка виступає одним із провідних ресурсів адаптації студентів. Сприятливий соціально-психологічний клімат у студентській групі забезпечує формування почуття приналежності до колективу, підвищує рівень психологічної безпеки та сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Для покращення соціально-психологічного клімату доцільно:

- організовувати заходи, спрямовані на згуртування академічних груп;
- залучати студентів до командних проєктів;
- проводити тренінги розвитку комунікативних навичок;
- підтримувати студентське самоврядування;
- створювати умови для неформального спілкування студентів.

Особливого значення набуває розвиток культури взаємопідтримки та толерантності, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин і попередженню конфліктних ситуацій [5].

Удосконалення роботи кураторів академічних груп

Важливим суб'єктом адаптаційного процесу є куратор академічної групи, який виступає посередником між студентами та адміністрацією закладу освіти.

Для підвищення ефективності кураторської діяльності рекомендується:

- проводити регулярні зустрічі зі студентами;
- інформувати про особливості організації освітнього процесу;
- надавати допомогу в розв'язанні навчальних та соціальних труднощів;
- здійснювати моніторинг рівня адаптованості студентів;
- координувати взаємодію між студентами та психологічною службою.

Дослідники зазначають, що підтримка з боку кураторів сприяє зниженню рівня невизначеності та прискорює процес інтеграції студентів до освітнього середовища [6].

Оптимізація освітнього середовища закладу вищої освіти

Сприятливе освітнє середовище є важливою передумовою успішної соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти. Воно повинно забезпечувати не лише якісну професійну підготовку, а й психологічний комфорт, відчуття безпеки, можливості для самореалізації та

розвитку особистісного потенціалу. Освітнє середовище, орієнтоване на потреби здобувачів освіти, сприяє формуванню позитивної мотивації до навчання, підвищенню академічної успішності, розвитку комунікативних навичок та зниженню ризику виникнення дезадаптаційних проявів.

Особливого значення оптимізація освітнього середовища набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із цифровізацією освіти, необхідністю дистанційного навчання, а також впливом воєнних подій на психоемоційний стан молоді. У таких умовах заклад вищої освіти має виступати не лише освітнім простором, а й середовищем соціальної підтримки, психологічного благополуччя та особистісного розвитку студентів.

З цією метою доцільно:

- впроваджувати студентоцентровані підходи до навчання, що передбачають врахування індивідуальних освітніх потреб, інтересів, здібностей і можливостей кожного здобувача освіти;
- використовувати інтерактивні методи викладання, які стимулюють активну участь студентів у навчальному процесі, розвиток критичного мислення, навичок співпраці та самостійного пошуку інформації;
- забезпечувати відкриту комунікацію між викладачами та студентами на засадах взаємної поваги, довіри, академічної доброчесності та партнерської взаємодії;
- створювати безпечне та інклюзивне освітнє середовище, у якому кожен студент незалежно від індивідуальних особливостей, соціального статусу чи стану здоров'я почуватиметься повноцінним учасником освітнього процесу;
- розширювати можливості участі студентів у науковій, волонтерській, культурній, спортивній та громадській діяльності, що сприяє розвитку соціальної активності, відповідальності та формуванню почуття належності до академічної спільноти;
- організовувати систематичну психологічну підтримку студентів через діяльність психологічних служб, консультаційних центрів, груп взаємодопомоги та програм розвитку життєстійкості;

- сприяти формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в академічних групах шляхом проведення тренінгів командоутворення, комунікативних практикумів та заходів, спрямованих на розвиток міжособистісної взаємодії;

- забезпечувати доступ до сучасних цифрових ресурсів та інформаційних технологій, що підвищують ефективність навчання і створюють додаткові можливості для самостійної освітньої діяльності;

- здійснювати регулярний моніторинг рівня задоволеності студентів умовами навчання та соціально-психологічним кліматом у закладі освіти з метою своєчасного виявлення проблем і вдосконалення освітнього середовища;

- підтримувати розвиток студентського самоврядування як важливого механізму залучення молоді до прийняття рішень, що стосуються організації освітнього процесу та студентського життя.

Комплексна реалізація зазначених заходів сприятиме створенню сприятливого освітнього простору, який забезпечуватиме не лише успішну адаптацію студентів до умов закладу вищої освіти, а й їхній особистісний розвиток, психологічне благополуччя та професійне становлення.

Згідно із сучасними підходами до організації освітнього процесу, студентоцентроване навчання сприяє розвитку академічної мотивації, самостійності та відповідальності студентів за результати власної діяльності [7].

Використання програм наставництва (менторства)

Ефективним засобом полегшення адаптації є впровадження програм наставництва, у межах яких студенти старших курсів допомагають першокурсникам орієнтуватися в особливостях навчання та студентського життя.

Менторська підтримка може включати:

- ознайомлення з особливостями освітнього процесу;
- допомогу в організації навчальної діяльності;
- підтримку під час вирішення соціально-побутових питань;
- сприяння розвитку навичок ефективної комунікації.

Подібна форма взаємодії дозволяє скоротити період адаптації та підвищує рівень соціальної інтегрованості студентів.

Важливою перевагою наставницьких програм є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри, що сприяє більш відкритому обговоренню труднощів, з якими стикаються студенти на початковому етапі навчання. Спілкування з більш досвідченими однолітками допомагає першокурсникам отримати практичні поради щодо планування навчального навантаження, підготовки до заліків та іспитів, ефективного використання ресурсів закладу вищої освіти, а також участі в науковій, громадській і культурній діяльності.

Особливого значення менторство набуває для студентів, які навчаються далеко від місця проживання, проживають у гуртожитку або вперше стикаються з необхідністю самостійного вирішення побутових та організаційних питань. У таких випадках наставник виступає своєрідним посередником між студентом і новим освітнім середовищем, допомагаючи швидше засвоїти норми та правила академічної спільноти.

Крім підтримки першокурсників, програми наставництва позитивно впливають і на самих менторів. Участь у таких програмах сприяє розвитку лідерських якостей, відповідальності, організаторських здібностей, емпатії та навичок міжособистісної взаємодії. Завдяки цьому формується культура взаємодопомоги та співробітництва, що позитивно позначається на соціально-психологічному кліматі студентського колективу.

Для підвищення ефективності наставницьких програм доцільно проводити попередню підготовку менторів, яка передбачає ознайомлення з основами комунікативної компетентності, методами надання психологічної підтримки, способами вирішення конфліктних ситуацій та принципами етичної взаємодії. Систематичний супровід діяльності наставників з боку кураторів академічних груп або психологічної служби закладу освіти дозволяє забезпечити належну якість менторської допомоги та своєчасно реагувати на труднощі, що виникають у процесі адаптації студентів.

Отже, впровадження програм наставництва є дієвим інструментом оптимізації соціально-психологічної адаптації студентської молоді, оскільки сприяє формуванню відчуття приналежності до студентської спільноти, розвитку соціальної підтримки та підвищенню впевненості студентів у власних можливостях успішно долати виклики освітнього середовища.

Отже, оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів потребує комплексного підходу, що передбачає поєднання психологічної підтримки, розвитку особистісних ресурсів, удосконалення освітнього середовища та активізації соціальної взаємодії студентів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня адаптованості студентської молоді, покращенню їх психологічного благополуччя, академічної успішності та професійного становлення.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що соціально-психологічна адаптація є складним, динамічним і багаторівневим процесом взаємодії особистості із соціальним середовищем, спрямованим на досягнення оптимальної відповідності між індивідуальними потребами, можливостями людини та вимогами соціуму. У контексті студентського життя соціально-психологічна адаптація передбачає пристосування до нових умов навчання, прийняття норм і цінностей академічного середовища, формування конструктивних міжособистісних взаємин та ефективне виконання навчально-професійної діяльності. Адаптація розглядається не лише як результат пристосування до освітнього середовища, а й як активний процес особистісного розвитку, самореалізації та професійного становлення студентів.

Визначено, що студентський вік характеризується інтенсивним особистісним, інтелектуальним, емоційним і соціальним розвитком. Саме в цей період відбувається формування світогляду, системи життєвих цінностей, професійної ідентичності та навичок самостійної життєдіяльності. Разом із тим студенти часто стикаються з необхідністю адаптації до нових соціальних умов, підвищених академічних вимог, значного обсягу самостійної роботи, необхідності встановлення нових соціальних контактів і вироблення ефективних стратегій саморегуляції. Успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її психологічної готовності до навчання, комунікативних здібностей, емоційної стійкості, мотивації та соціальної підтримки.

З'ясовано, що процес соціально-психологічної адаптації студентів визначається комплексом взаємопов'язаних чинників. До внутрішніх чинників належать особистісна зрілість, самооцінка, рівень тривожності, мотивація до навчання, адаптаційний потенціал, комунікативні здібності, стресостійкість та особливості саморегуляції.

Серед зовнішніх чинників важливу роль відіграють організація освітнього процесу, психологічний клімат академічної групи, підтримка викладачів, взаємини з однокурсниками, сімейна підтримка та загальні соціальні умови функціонування закладу вищої освіти. Встановлено, що недостатній розвиток адаптаційних ресурсів особистості або несприятливі умови освітнього середовища можуть призводити до виникнення труднощів адаптації та зниження ефективності навчальної діяльності.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні труднощі соціально-психологічної адаптації студентів, серед яких провідними є підвищена тривожність, емоційне напруження, труднощі встановлення міжособистісних контактів, невпевненість у власних можливостях, проблеми самоорганізації та самостійного планування навчальної діяльності, перевантаження інформацією та недостатня сформованість навичок подолання стресових ситуацій. У сучасних умовах додатковими чинниками дезадаптації виступають соціально-економічна нестабільність, дистанційні форми навчання та наслідки воєнних подій, які впливають на психологічний стан студентської молоді.

У ході емпіричного дослідження виявлено, що рівень соціально-психологічної адаптації студентів є неоднорідним. Значна частина респондентів демонструє достатній рівень пристосування до умов навчання у закладі вищої освіти, що проявляється у позитивному ставленні до навчальної діяльності, задоволеності міжособистісними взаєминами, здатності ефективно взаємодіяти з оточенням та долати навчальні труднощі. Водночас у частини студентів зафіксовано окремі ознаки адаптаційних труднощів, які виявляються у підвищеному рівні тривожності, емоційному дискомфорті, невпевненості у власних силах, труднощах соціальної інтеграції та недостатній задоволеності окремими аспектами студентського життя.

Результати дослідження підтвердили існування взаємозв'язку між показниками соціально-психологічної адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів. Вищий рівень адаптованості спостерігається у студентів із позитивною самооцінкою, розвиненими

комунікативними навичками, високою навчальною мотивацією, емоційною врівноваженістю та здатністю до саморегуляції. Натомість зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності та труднощів у міжособистісній взаємодії супроводжується погіршенням адаптаційних показників і зниженням психологічного благополуччя.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. Основними напрямками такої роботи визначено психологічний супровід студентів у період адаптації, проведення адаптаційних тренінгів, розвиток навичок ефективної комунікації та саморегуляції, формування стресостійкості, підвищення навчальної мотивації, удосконалення системи наставництва, створення сприятливого соціально-психологічного клімату в академічних групах та активізацію діяльності психологічних служб закладів вищої освіти.

Загалом результати дослідження підтвердили, що соціально-психологічна адаптація студентів є важливою умовою успішного навчання, особистісного розвитку та професійного становлення майбутніх фахівців. Ефективність адаптаційного процесу визначається взаємодією особистісних ресурсів студента та характеристик освітнього середовища. Забезпечення сприятливих умов для адаптації студентської молоді сприяє підвищенню академічної успішності, психологічного благополуччя, соціальної активності та формуванню готовності до майбутньої професійної діяльності.