

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

*кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол № _____ від _____*

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі
вищої освіти»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач

_____ Валерія БЛИЗНЕЦЬ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи

_____ Андрій ЛОМАКІН
(підпис) (ім'я, прізвище)

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО

(ім'я, прізвище)

(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Близнець Валерія Максимівна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти»

керівник роботи Ломакін Андрій Олександрович, кандидат технічних наук
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, текст роботи складає 81 сторінка, з них обсяг основного тексту 57 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 позицій.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: 1. Проаналізувати наукову

літературу з проблеми психологічної адаптації особистості; 2. Розкрити сутність та основні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти; 3. Визначити психологічні фактори, що впливають на процес адаптації першокурсників; 4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу; 5. Проаналізувати результати проведеного дослідження; 6. Розробити практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури з проблеми психологічної адаптації особистості Визначення психологічних факторів, що впливають на процес адаптації першокурсників. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи	16.12.2025 - 16.02.2026	
2	Проведення емпіричного дослідження на визначення психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу. Оформлення першої половини 2 розділу кваліфікаційної роботи	17.02.2026 - 23.03.2026	
3	Розробка практичних рекомендацій для покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Оформлення другої половини 2 розділу кваліфікаційної роботи.	24.03.2026 - 11.05.2026	
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту	12.05.2026 - 25.05.2026	

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти

(підпис)

Валерія БЛИЗНЕЦЬ

(ім'я, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Андрій ЛОМАКІН

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 81 сторінки, 3 рисунка, 6 таблиць, 45 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічної адаптації особистості.
2. Розкрити сутність та основні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.
3. Визначити психологічні фактори, що впливають на процес адаптації першокурсників.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу.
5. Проаналізувати результати проведеного дослідження.
6. Розробити практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Практичне значення роботи: Практичне значення дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах дистанційного та змішаного формату навчання. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп, викладачами та адміністрацією закладів вищої освіти для організації психологічного супроводу студентів, зниження рівня тривожності, підвищення навчальної мотивації та створення сприятливих умов для успішної адаптації студентської молоді. Запропоновані рекомендації

можуть бути використані під час проведення адаптаційних тренінгів, психологічного консультування та організації виховної роботи у закладах вищої освіти.

Ключові слова: адаптація, першокурсники, студенти, заклад вищої освіти, соціально-психологічна адаптація, навчальна мотивація, тривожність, емоційна адаптація, саморегуляція, дистанційне навчання.

ABSTRACT

The thesis contains: 81 pages, 5 figure, 6 tables, 45 references, appendices.

Object of the research: the process of psychological adaptation of students to studying at a higher education institution.

Subject of the research: psychological characteristics of first-year students' adaptation to studying at a higher education institution.

Purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of first-year students' adaptation to studying at a higher education institution.

Main objectives of the research:

To analyze scientific literature on the problem of psychological adaptation of personality.

To reveal the essence and main approaches to the study of students' adaptation to studying at a higher education institution.

To determine the psychological factors influencing the adaptation process of first-year students.

To conduct an empirical study of the psychological characteristics of first-year students adaptation.

To analyze the results of the conducted research.

To develop practical recommendations for improving first-year students' adaptation to studying at a higher education institution.

Practical significance of the research: The practical significance of the study lies in identifying the psychological characteristics of first-year students' adaptation to studying at a higher education institution in conditions of distance and blended learning. The obtained results may be used by practical psychologists, academic group curators, teachers, and university administration to organize psychological support for students, reduce anxiety levels, increase learning motivation, and create favorable conditions for successful adaptation of student youth. The proposed recommendations may be applied during adaptation trainings, psychological counseling, and educational activities in higher education institutions.

Keywords: adaptation, first-year students, students, higher education institution, socio-psychological adaptation, learning motivation, anxiety, emotional adaptation, self-regulation, distance learning.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	13
1.1. Поняття адаптації у психологічній науці.....	13
1.2. Основні труднощі адаптації першокурсників.....	16
1.3. Психологічні механізми адаптації студентів.....	17
1.4. Соціально-психологічний клімат студентської групи	18
1.5. Вікові психологічні особливості студентської молоді	19
1.6. Соціальна адаптація студентів у новому освітньому середовищі	20
1.7. Емоційна адаптація студентів	22
1.8. Типи адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.....	23
Висновки до розділу 1.....	253
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	26
2.1. Організація та методи дослідження	26
2.2. Опис методик психодіагностики адаптації до навчання у закладі вищої освіти.....	30
2.3. Загальний аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	43
2.4. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти	49
Висновки до розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку системи вищої освіти в Україні характеризується значними соціальними, економічними та освітніми змінами, що впливають на процес навчання студентів. Одним із важливих етапів у житті молодшої людини є вступ до закладу вищої освіти, який супроводжується зміною соціального середовища, умов навчання, підвищенням рівня самостійності та відповідальності. У цей період особливо актуальною стає проблема психологічної адаптації першокурсників до нових умов освітнього середовища.

У сучасних умовах розвитку суспільства освіта відіграє важливу роль у формуванні особистості, професійних компетентностей та соціальної активності молоді. Період навчання у закладі вищої освіти є одним із найважливіших етапів у житті людини, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний інтелектуальний, особистісний і професійний розвиток. Особливе значення має перший рік навчання, коли студенти стикаються з новими умовами освітнього середовища, змінюється характер навчальної діяльності та соціальних взаємин.

Вступ до закладу вищої освіти пов'язаний зі значними змінами у житті молодшої людини. Студенти опиняються у новому соціальному середовищі, змінюється їхній спосіб життя, розширюється коло спілкування, зростає рівень відповідальності за результати власної діяльності. Крім того, змінюється структура навчального процесу: з'являються нові форми організації навчання, збільшується обсяг самостійної роботи, підвищуються вимоги до рівня знань і навичок студентів. Усе це потребує від першокурсників значних зусиль для пристосування до нових умов.

Період адаптації до навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується різноманітними труднощами. До них можна віднести підвищене психологічне навантаження, емоційне напруження, невпевненість у власних можливостях, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, зниження мотивації до навчання. У деяких випадках ці труднощі можуть

негативно впливати на навчальну успішність студентів, їхній емоційний стан та загальний рівень психологічного благополуччя.

Адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти є складним і багатограним процесом, який охоплює різні аспекти життєдіяльності особистості. У психологічній науці адаптація розглядається як процес активної взаємодії особистості з навколишнім середовищем, у ході якого відбувається пристосування людини до нових умов діяльності та соціального середовища. Важливим результатом цього процесу є досягнення оптимального співвідношення між вимогами середовища та можливостями особистості.

У контексті освітнього середовища адаптація студентів передбачає пристосування до нових форм навчання, засвоєння вимог освітнього процесу, формування ефективних способів навчальної діяльності, а також встановлення взаємин із викладачами та одногрупниками. Успішність цього процесу значною мірою визначає подальшу ефективність навчання студентів, їхній професійний розвиток та соціальну активність.

Проблема адаптації студентської молоді привертає значну увагу дослідників у галузі психології, педагогіки та соціології. У наукових працях розглядаються різні аспекти адаптації особистості до нових умов діяльності, зокрема соціально-психологічна адаптація, навчальна адаптація, емоційні та мотиваційні фактори, що впливають на успішність пристосування до освітнього середовища. Дослідники наголошують на тому, що адаптація першокурсників є одним із ключових чинників їхньої успішної навчальної діяльності.

Особливу увагу науковців привертають психологічні особливості адаптації студентів, зокрема рівень тривожності, мотивація до навчання, особливості самооцінки, комунікативні здібності та рівень соціальної підтримки. Вивчення цих факторів дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації студентів та визначити умови, що сприяють її успішному перебігу.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що процес адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти має значний вплив на їхню навчальну діяльність, психологічний стан та подальший професійний розвиток.

Виявлення психологічних особливостей цього процесу дозволяє розробити ефективні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів до нових умов навчання.

Крім того, у сучасних умовах розвитку освіти, які характеризуються впровадженням нових освітніх технологій, зміною форм організації навчального процесу та зростанням вимог до професійної підготовки фахівців, проблема адаптації студентів набуває особливої актуальності. Саме тому дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Об'єкт дослідження - процес психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження - психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічної адаптації особистості.
- 2) Розкрити сутність та основні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.
- 3) Визначити психологічні фактори, що впливають на процес адаптації першокурсників.
- 4) Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу.
- 5) Проаналізувати результати проведеного дослідження.
- 6) Розробити практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні методи - аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи - психологічне тестування та анкетування студентів;
- методи математичної статистики - кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами закладів вищої освіти, викладачами та кураторами академічних груп для організації психологічного супроводу першокурсників та створення сприятливих умов для їхньої адаптації до навчання.

Отримані результати можуть бути використані при розробленні програм психологічної підтримки студентів, тренінгів адаптації першокурсників, а також під час організації виховної роботи у закладах вищої освіти.

Структура роботи.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні аспекти проблеми психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. У другому розділі подано організацію, методи та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників. У висновках узагальнено результати проведеного дослідження та сформульовано основні висновки.

РОЗДІЛ 1.

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

1.1. Поняття адаптації у психологічній науці

Проблема адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є однією з ключових у сучасній психології. Особливої актуальності вона набуває у період юності, коли молода людина переходить до нового етапу соціального розвитку та починає навчання у закладі вищої освіти. Вступ до університету супроводжується суттєвими змінами у житті студента, зокрема зміною соціального середовища, вимог до навчальної діяльності, характеру міжособистісних відносин та рівня відповідальності [34].

Поняття «адаптація» має міждисциплінарний характер і широко використовується у різних галузях науки біології, медицині, соціології та психології. У загальному значенні адаптація визначається як процес пристосування організму або особистості до змін навколишнього середовища з метою забезпечення ефективного функціонування.

У психологічній науці адаптація розглядається як складний процес взаємодії особистості із соціальним середовищем. Вона передбачає активне пристосування людини до нових умов життя, формування нових способів поведінки, зміну установок та розвиток нових стратегій діяльності [15, с.4].

Багато дослідників підкреслюють, що адаптація не є пасивним процесом. Людина не лише пристосовується до середовища, але й активно впливає на нього, змінюючи умови свого існування. Саме тому адаптація розглядається як взаємний процес взаємодії особистості та середовища [34].

У психології виділяють декілька видів адаптації, серед яких: біологічна, психологічна, соціальна та соціально-психологічна адаптація. Біологічна адаптація пов'язана з пристосуванням організму до фізичних умов середовища. Психологічна адаптація стосується внутрішніх психічних процесів людини та її здатності ефективно реагувати на зміни у життєвих обставинах. Соціальна

адаптація передбачає пристосування особистості до норм і правил суспільства. Соціально-психологічна адаптація пов'язана з інтеграцією людини у соціальні групи та налагодженням міжособистісних відносин [35].

Особливу увагу у психологічних дослідженнях приділяють соціально-психологічній адаптації, оскільки саме вона забезпечує успішну взаємодію особистості з іншими людьми та соціальними інститутами. Вона сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та розвитку комунікативних навичок. Успішна соціально-психологічна адаптація також позитивно впливає на емоційний стан студентів та їхню навчальну активність [37]. Саме тому проблема адаптації студентської молоді залишається актуальною в сучасній психологічній науці.

Процес адаптації включає кілька етапів. На початковому етапі людина стикається з новими умовами, які можуть викликати напруження та невпевненість. Наступний етап характеризується активним пошуком способів пристосування до нових вимог. Завершальний етап пов'язаний із стабілізацією поведінки та формуванням нових стійких моделей діяльності [36].

Важливо підкреслити, що ефективність адаптації залежить від багатьох факторів, зокрема індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її соціального досвіду, мотивації та умов соціального середовища [39].

Сучасні дослідження суттєво розширили розуміння адаптації в умовах кризових викликів. Під час пандемії COVID-19 та після початку повномасштабного вторгнення (з 2022 р.) науковці фіксують значні зміни в перебігу адаптації студентів. Зокрема, дослідження показують, що дистанційне та змішане навчання суттєво ускладнило соціальну адаптацію першокурсників через втрату живих контактів, зростання тривожності та відчуття самотності [33; 40].

Порівняльна характеристика чинників адаптації

Чинник	До 2022 року (Пандемія)	Після 2022 року (Війна)
Основний стресор	Страх хвороби, ізоляція	Загроза життю, невизначеність
Формат зв'язку	Переважно відеозв'язок	Асинхронне навчання, месенджери
Психологічний стан	Депресивні настрої, нудьга	Тривожність, ПТСР- симптоматика, гнів
Ключовий ресурс	Доступ до інтернету	Резильєнтність, безпечне місце

За даними наукових досліджень [34; 39], рівень емоційного напруження та академічного стресу серед першокурсників зріс порівняно з довоєнним періодом. Водночас студенти з високим рівнем цифрової компетентності та розвинутою саморегуляцією демонстрували кращі показники [36, 42].

На основі сучасних наукових дискурсів можна виділити кілька критичних аспектів:

1. Феномен «цифрової втоми» та когнітивне навантаження. Постійне перебування у віртуальному середовищі викликає ефект «відеоконференційного виснаження», що знижує концентрацію уваги [40].

2. Адаптація в умовах «подвійної загрози». Для українських студентів характерна адаптація до навчання на тлі хронічного стресу. Навчання часто стає «острівцем стабільності» та копінг-механізмом [33].

3. Роль резильєнтності. Психологічна пружність є ключовим предиктором успішної адаптації. Соціальний капітал та горизонтальні зв'язки виступають важливими ресурсами виживання [35, 37].

4. Адаптація студентів до навчання у ЗВО є складним і багатогранним процесом. Перехід від шкільного навчання до університетського супроводжується підвищеним рівнем самостійності. Це вимагає від студентів розвитку самодисципліни та відповідальності [34]. Крім того, першокурсники потрапляють у новий колектив, де формують студентську ідентичність, приймаючи нові соціальні ролі та цінності [35]. Емоційний стан на початковому

етапі часто характеризується підвищеною тривожністю, проте поступово більшість студентів виробляє ефективні стратегії адаптації [36].

1.2. Основні труднощі адаптації першокурсників

Період адаптації студентів першого курсу часто супроводжується різноманітними труднощами. Однією з найпоширеніших проблем є академічна дезадаптація, яка проявляється у зниженні успішності, труднощах засвоєння навчального матеріалу та відсутності ефективних навичок навчальної діяльності [34, 36].

Ще однією важливою проблемою є труднощі самоорганізації. Багато студентів не мають достатнього досвіду планування власного часу та організації навчальної діяльності, що призводить до перевтоми, накопичення навчальних завдань та стресу [30, 36].

Соціально-психологічні труднощі також відіграють значну роль. Першокурсники можуть відчувати труднощі у встановленні нових соціальних контактів, адаптації до нового колективу та налагодженні взаємин з викладачами. Окрему групу становлять емоційні труднощі, які проявляються у підвищеній тривожності, невпевненості у власних силах та страху перед невдачами [17, 34]. Наявність таких труднощів може негативно впливати на навчальну діяльність студентів, їхній психологічний стан та загальну задоволеність навчанням [18, 36].

Процес адаптації студентів залежить від багатьох факторів, які поділяють на зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні). До зовнішніх належать: особливості організації навчального процесу, система взаємодії між студентами та викладачами, психологічний клімат у групі, умови проживання, соціально-економічні умови [26]. Одним із важливих зовнішніх факторів є чітка структура навчання, зрозумілі вимоги, ефективна система оцінювання та підтримка з боку викладачів [30, 36].

Не менш важливим є соціально-психологічний клімат студентської групи. Дружня атмосфера, взаємопідтримка, позитивні міжособистісні стосунки

сприяють швидшому включенню першокурсників у нове соціальне середовище [16, 30]. Особливу роль відіграють умови проживання: для тих, хто переїжджає в інше місто та живе в гуртожитку, адаптація може бути складнішою [34].

Внутрішні фактори адаптації пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями студента: рівень мотивації, самооцінка, комунікативні здібності, емоційна стабільність, тривожність, здатність до саморегуляції [22, 26]. Студенти з високою навчальною мотивацією, розвиненими навичками самоорганізації та позитивним ставленням до навчання зазвичай швидше адаптуються [19, 36]. Натомість студенти з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю або недостатньо сформованими навичками самостійної роботи можуть відчувати значні труднощі [18, 30].

В умовах війни та переходу на онлайн-навчання мотивація студента трансформується у своєрідний «захисний буфер» [30]. Першокурсники, які змушені адаптуватися в умовах зовнішнього хаосу, спираються на внутрішні ресурси. Студенти з високим рівнем професійної мотивації легше долають академічний стрес та тривожність [24; 39]. Внутрішні фактори адаптації тісно пов'язані з індивідуально-психологічною опірністю особистості [35, 39]. Натомість студенти з низькою мотивацією, схильні до підвищеної тривожності, в умовах війни стають більш вразливими до дезадаптації [28, 36].

1.3. Психологічні механізми адаптації студентів

Адаптація студентів до нових умов навчання здійснюється за допомогою певних психологічних механізмів. Одним із основних є психологічна саморегуляція здатність контролювати власні емоції, поведінку та діяльність відповідно до вимог ситуації [22, 26]. Саморегуляція допомагає долати труднощі, пов'язані з навчальним навантаженням, стресом та новими соціальними умовами.

Важливим механізмом є мотивація навчальної діяльності. Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє активному включенню студентів у навчальний процес, підвищує зацікавленість у знаннях та стимулює до подолання

труднощів [30]. Ще один механізм соціальна ідентифікація: першокурсники починають ототожнювати себе з новою соціальною групою студентством, що сприяє формуванню нових цінностей, норм поведінки та моделей взаємодії [35].

Важливе значення має також копінг-поведінка способи подолання складних життєвих ситуацій. Ефективні копінг-стратегії допомагають справлятися зі стресом та зберігати психологічну рівновагу в кризових умовах [31, 39].

Одним із ключових факторів успішної адаптації є навчальна мотивація, яка визначає ставлення до навчальної діяльності, активність та готовність долати труднощі [21]. Навчальна мотивація може бути зовнішньою (прагнення отримати високі оцінки, схвалення, перспективу кар'єри) та внутрішньою (інтерес до навчання, саморозвиток). Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації легше адаптуються, активніше залучені до процесу, проявляють більшу наполегливість [30, 36].

Формування навчальної мотивації залежить від інтересу до спеціальності, підтримки викладачів, успіхів у навчанні та психологічного клімату в групі [36]. Як зазначають дослідники, в сучасних умовах мотивація набуває рис «захисного буфера», що дозволяє студентам зберігати когнітивну продуктивність навіть при значних зовнішніх навантаженнях [30, 31]. Також до механізмів адаптації відносять розвиток рефлексії, яка дозволяє студентам критично оцінювати власну діяльність та коригувати навчальні стратегії відповідно до вимог освітнього середовища [34].

1.4. Соціально-психологічний клімат студентської групи

Важливим фактором адаптації першокурсників є соціально-психологічний клімат студентської групи. Він визначає характер взаємин, рівень взаємопідтримки та загальну атмосферу в колективі. Сприятливий клімат характеризується взаємною повагою, довірою, доброзичливістю та готовністю допомагати [26, 30]. У таких умовах студенти почуваються впевненіше, легше

встановлюють контакти та швидше адаптуються. Негативний клімат, навпаки, може ускладнювати адаптацію, викликати конфлікти, підвищувати тривожність та знижувати задоволеність навчанням [18].

Велику роль у формуванні позитивного клімату відіграють куратори академічних груп, які допомагають налагоджувати взаємини, вирішувати конфлікти та організовувати спільну діяльність [36].

Також важливим напрямом роботи ЗВО є організація психологічної підтримки студентів у період адаптації. Основна мета такої роботи допомога першокурсникам у подоланні труднощів. Психологічна підтримка може здійснюватися у різних формах: індивідуальні консультації, групові тренінги, психолого-педагогічні семінари, діяльність кураторів, організація студентських клубів та гуртків [30]. Особливе значення мають адаптаційні тренінги, які допомагають розвивати комунікативні навички, підвищувати самооцінку, навчатися планувати час та долати стрес [18, 36].

Важливою є робота психологічних служб університетів, які забезпечують системний супровід першокурсників [30, 31]. Сучасні дослідження підкреслюють, що інтеграція психологічної служби в освітній простір університету дозволяє не лише мінімізувати прояви дезадаптації, а й сприяє особистісному зростанню студентів у складних умовах зовнішньої нестабільності [28, 36]. Психологічний супровід, що включає індивідуальні рекомендації та методики саморегуляції, стає критично важливим ресурсом для збереження психічного здоров'я студентської молоді [30].

1.5. Вікові психологічні особливості студентської молоді

Для глибшого розуміння процесу адаптації першокурсників необхідно враховувати вікові психологічні особливості студентської молоді. Більшість студентів першого курсу перебуває у періоді пізньої юності або ранньої дорослості. Цей етап характеризується інтенсивним особистісним розвитком, формуванням життєвих цінностей, світогляду та професійної ідентичності [22, 26].

Юнацький вік є важливим періодом становлення особистості [23, с.15]. Саме у цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, формування життєвих планів, визначення професійного шляху та соціального статусу. Молоді люди прагнуть самостійності, незалежності у прийнятті рішень та реалізації власних життєвих цілей [28; 31].

Однією з характерних особливостей студентського віку є розвиток рефлексії здатності аналізувати власні думки, почуття та поведінку. Завдяки цьому студенти починають глибше усвідомлювати власні можливості, сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню адекватної самооцінки [35, 39]. Водночас юнацький вік часто супроводжується емоційною нестабільністю [25, с.105]. Молоді люди можуть переживати сумніви щодо власних можливостей, хвилювання щодо майбутнього та труднощі у прийнятті важливих життєвих рішень. Усе це безпосередньо впливає на динаміку адаптаційного процесу [30, 31].

Важливим аспектом розвитку особистості у студентському віці є формування професійної ідентичності [20, с.33]. Вибір спеціальності та початок навчання у ЗВО стимулюють молодь до усвідомлення власних професійних інтересів, здібностей та життєвих цілей. Саме тому період навчання на першому курсі є надзвичайно важливим етапом соціального та професійного становлення особистості [30, 32].

Як зазначають дослідники, соціальна ситуація розвитку в цей період передбачає також розширення кола міжособистісних контактів та розвиток здатності до інтимно-особистісного спілкування, що стає додатковим ресурсом або, навпаки, джерелом стресу в період адаптації до навчання [34, 39]. Враховуючи вищезазначене, успішна адаптація першокурсників неможлива без врахування індивідуального темпу психологічного дозрівання та динаміки самовизначення кожного студента [31, 35]

1.6. Соціальна адаптація студентів у новому освітньому середовищі

Соціальна адаптація студентів передбачає процес входження особистості у нове соціальне середовище та засвоєння норм, правил і цінностей, які там

панують. Початок навчання у ЗВО пов'язаний із формуванням нових соціальних зв'язків: першокурсники знайомляться з одногрупниками, викладачами, адміністрацією, іншими студентами [19; 35].

Процес соціальної адаптації включає декілька етапів. Перший етап ознайомлення з новим середовищем: студенти спостерігають за поведінкою інших, вивчають правила навчального процесу, намагаються зрозуміти особливості студентського життя [30, 36]. Другий етап активне включення у діяльність студентської групи: участь у навчальній, громадській та культурній діяльності, формування соціальних контактів. Третій етап стабілізація соціальних зв'язків та формування стійких міжособистісних відносин [26, 30]. Успішна соціальна адаптація сприяє підвищенню задоволеності навчанням, формуванню позитивного ставлення до університету та підвищенню ефективності навчальної діяльності [1, с.100].

Навчальна адаптація є однією з ключових складових процесу входження у ВНЗ. Вона пов'язана з пристосуванням до нових форм і методів навчання, підвищених вимог освітнього процесу [18, с.62]. У ЗВО навчальний процес значно відрізняється від шкільного: студенти працюють з великою кількістю інформації, опановують складні дисципліни, виконують значний обсяг самостійної роботи [2, с.148]. Важливою особливістю є лекційно-семінарська система: лекції спрямовані на подання теоретичного матеріалу, семінари передбачають активну участь студентів в обговоренні [36, 41].

Для успішної навчальної адаптації студентам необхідно сформувати низку навичок: уміння працювати з науковою літературою, конспектувати, аналізувати інформацію, планувати навчальний час, здатність до самостійного навчання [3, с.235]. Недостатня сформованість цих навичок часто стає причиною труднощів на першому курсі [36]. Як свідчать сучасні дослідження, в умовах змішаного навчання важливим компонентом стає також цифрова грамотність, що дозволяє студентам ефективно орієнтуватися у віртуальному освітньому просторі [33; 40]. Таким чином, соціальна та навчальна адаптації є

взаємопов'язаними процесами, які в комплексі забезпечують успішну професіоналізацію особистості на початкових етапах навчання [30; 31].

1.7. Емоційна адаптація студентів

Емоційна адаптація є важливою складовою пристосування студентів до нових умов навчання. Вона пов'язана зі здатністю підтримувати емоційну рівновагу у складних життєвих ситуаціях [17, с.95]. Початок навчання часто супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження: студенти можуть переживати тривогу, хвилювання, невпевненість та страх перед новими вимогами [4, с.105].

Однією з найпоширеніших проблем є академічний стрес, який виникає у зв'язку з великим навчальним навантаженням, необхідністю складання іспитів та прагненням досягти високих результатів [30]. Емоційна адаптація значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості та рівня соціальної підтримки. Позитивні міжособистісні відносини, підтримка друзів та родини, сприятлива атмосфера у студентському колективі сприяють зниженню емоційного напруження [5, с.63].

Саморегуляція є важливою психологічною властивістю, яка забезпечує ефективне управління власною діяльністю та поведінкою. У процесі навчання студенти стикаються з труднощами: велике навчальне навантаження, виконання численних завдань, обмежені часові ресурси [30]. Саморегуляція включає постановку цілей, планування діяльності, контроль виконання завдань, оцінку результатів [16; 26]. Студенти з високим рівнем саморегуляції ефективніше організовують навчальну діяльність, краще справляються з труднощами та демонструють вищі результати [6, с.74].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє психологічна служба ЗВО. Її основне завдання надання психологічної допомоги студентам та створення сприятливих умов для особистісного розвитку. Практичні психологи проводять індивідуальні консультації, організовують тренінги, допомагають долати труднощі [30, 31]. Крім того, психологічні служби проводять психодіагностичні

дослідження, спрямовані на вивчення особливостей адаптації, рівня тривожності, мотивації тощо. Результати таких досліджень використовуються для розробки програм психологічної підтримки та впровадження ефективних копінг-стратегій у студентському середовищі [7, с.209]. Особливо актуальною є підтримка студентів у стресових умовах воєнного часу, що вимагає впровадження новітніх методів психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів [30, 31].

1.8. Типи адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти

У психологічній науці виділяють кілька типів адаптації студентів до навчання у ЗВО [15, с.35]. Перший тип успішна адаптація: швидке пристосування, високий рівень навчальної мотивації, активна участь у студентському житті, легке встановлення контактів, високі результати навчання, позитивне ставлення до спеціальності [8, с.67].

Другий тип часткова адаптація: загальне пристосування, але можливі окремі труднощі (наприклад, у спілкуванні або виконанні деяких завдань). Зазвичай такі труднощі поступово зникають у процесі навчання [9, с. 43].

Третій тип ускладнена адаптація: значні труднощі у навчанні, низький рівень мотивації, підвищений рівень тривожності. Це може призводити до зниження успішності або навіть до припинення навчання [34, 36]. Також виділяють дезадаптацію нездатність пристосуватися до вимог освітнього процесу, що супроводжується хронічним стресом, конфліктами, зниженням навчальної активності та негативним ставленням до навчання [30, 39].

Розвиток навичок управління часом (тайм-менеджмент) є важливою умовою успішної адаптації [45]. Навчання у ЗВО пов'язане з великим обсягом інформації та необхідністю виконання багатьох завдань. Навички тайм-менеджменту включають планування, визначення пріоритетів, ефективне використання часу, уникнення прокрастинації, підтримання балансу між навчанням і відпочинком. Студенти, які володіють цими навичками, демонструють кращі результати та менший рівень стресу [10, с.61].

Міжособистісне спілкування відіграє важливу роль. Саме через спілкування відбувається встановлення соціальних зв'язків, формування дружніх відносин та інтеграція у нове соціальне середовище. У студентські роки розширюється коло спілкування: одногрупники, викладачі, адміністрація, студенти інших курсів [35; 44]. Особливо важливим є формування комунікативних навичок: вміння слухати, висловлювати думки, аргументувати позицію, конструктивно вирішувати конфлікти [11, с.26].

Самооцінка також значно впливає на адаптацію. Студенти з адекватною самооцінкою мають вищий рівень впевненості, активніше беруть участь у навчальній діяльності, легше справляються з труднощами [39]. Занижена самооцінка призводить до невпевненості, страху перед помилками, уникнення складних завдань [30, 35].

У сучасних умовах важливим фактором адаптації є використання цифрових технологій у навчальному процесі. Більшість ЗВО активно використовують електронні освітні платформи, онлайн-курси та інші цифрові ресурси. Недостатній рівень цифрової грамотності може створювати труднощі, тому важливим завданням сучасної освіти є формування у студентів цифрової компетентності [33, 40]. Як підкреслюють сучасні дослідники, оволодіння інструментами дистанційного навчання стає невід'ємною складовою успішної соціально-психологічної адаптації в умовах цифровізації освітнього середовища [12; 14].

Висновки до розділу 1

Отже, адаптація першокурсників до навчання у ЗВО є складним багатогранним процесом, що охоплює психологічні, соціальні та навчальні аспекти [34, 36]. Успішність адаптації залежить від багатьох факторів: індивідуально-психологічних особливостей студентів, рівня навчальної мотивації, соціально-психологічного клімату в групі та підтримки з боку викладачів і адміністрації [26, 30]. Ефективна організація психологічної підтримки сприяє зниженню тривожності, підвищенню мотивації та

формуванню позитивного ставлення до навчання [13; 36]. Таким чином, дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників має важливе значення для вдосконалення освітнього процесу та створення сприятливих умов для розвитку студентської молоді [30, 31].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що адаптація включає кілька взаємопов'язаних компонентів: навчальну, соціальну, психологічну та емоційну адаптацію [34, 35]. На успішність адаптації впливають індивідуально-психологічні особливості, рівень мотивації, самооцінка, комунікативні здібності, навички саморегуляції та тайм-менеджменту [26, 30].

Важливу роль відіграють соціальні фактори: психологічний клімат у групі, підтримка викладачів, наявність психологічної допомоги [36]. В умовах сучасних викликів, зокрема після початку повномасштабного вторгнення та переходу на онлайн-навчання, адаптація потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості, таких як резильєнтність та професійна мотивація [28, 30, 39]. Створення сприятливих умов для адаптації є важливим завданням сучасної системи вищої освіти, оскільки успішна адаптація сприяє підвищенню ефективності навчальної діяльності, формуванню професійної ідентичності та гармонійному розвитку особистості [30, 32].

РОЗДІЛ 2.

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

2.1. Організація та методи дослідження

Проблема адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти є однією з найбільш актуальних у сучасній психології освіти. Перехід від шкільного навчання до системи вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у способі життя, навчальній діяльності, соціальному оточенні та рівні відповідальності студентів. Саме тому період першого курсу є критичним етапом у становленні особистості майбутнього фахівця.

Адаптація до нових умов навчання передбачає не лише засвоєння нових знань і навичок, а й перебудову мотиваційної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Успішність цього процесу значною мірою залежить від рівня тривожності, особливостей соціально-психологічної адаптації та сформованості навчальної мотивації студентів.

Метою емпіричного дослідження є вивчення психологічних особливостей адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми психологічної адаптації особистості;
- розкрити сутність та основні підходи до вивчення адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти;
- визначити психологічні фактори, що впливають на процес адаптації першокурсників;
- провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу;
- проаналізувати результати проведеного дослідження;

- розробити практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

У дослідженні взяли участь 23 студенти першого курсу віком 17-20 років, які навчаються в онлайн-форматі (дистанційно) у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна

. Кількість учасників відповідає вимогам до емпіричних досліджень, згідно з якими оптимальна чисельність вибірки при груповому дослідженні становить 20-30 осіб.

Вибірка є відносно однорідною за такими параметрами:

- вік;
- освітній рівень;
- соціальний статус;
- умови навчання (дистанційний формат).

Варто зазначити, що дистанційний формат навчання може додатково впливати на рівень адаптації студентів, оскільки він вимагає більшої самостійності, самодисципліни та здатності до саморегуляції.

У таких умовах можливе:

- підвищення навчальної тривожності;
- зниження соціальної взаємодії;
- зміна структури навчальної мотивації.

1. Підвищення навчальної тривожності

Дистанційний формат навчання суттєво змінює характер взаємодії з навчальним матеріалом та викладачем, що стає джерелом додаткової напруги:

- Технічний стрес: постійні побоювання через нестабільність інтернет-зв'язку, вимкнення електроенергії або збої в роботі платформ (Moodle, Zoom) створюють фонову тривогу. Це заважає повноцінному зануренню в освітній процес.

- Ефект «пустого вікна»: відсутність безпосереднього візуального контакту з групою та викладачем посилює страх зробити помилку або бути неправильно зрозумілим.

- Невизначеність оцінювання: через дистанцію студентам важче зчитувати невербальні реакції викладача, що породжує сумніви у власній компетентності та страх перед майбутньою сесією.

2. Зниження соціальної взаємодії

Соціальна адаптація є фундаментом для професійного становлення, проте онлайн-навчання створює «дефіцит присутності»:

- Втрата неформального спілкування: студенти позбавлені «коридорних» розмов, спільного дозвілля та традиційних ритуалів посвяти в студентство. Це уповільнює процес формування групової ідентичності та почуття приналежності до спільноти.

- Соціальна ізоляція: навіть при активній роботі в чатах, студент відчуває себе відокремленим. Це може призводити до відчуття самотності, яке негативно впливає на загальний емоційний стан і гальмує пристосування до нових соціальних ролей.

- Труднощі в командній роботі: дистанційна взаємодія часто стає суто функціональною, що ускладнює налагодження довірчих стосунків між одногрупниками.

3. Зміна структури навчальної мотивації

Під впливом дистанційного формату відбувається перерозподіл внутрішніх стимулів до навчання:

- Криза пізнавальних мотивів: тривале перебування перед екраном виснажує нервову систему (цифрова втома), через що первинний інтерес до нових знань може згасати, поступаючись місцем апатії.

- Домінування мотивів уникнення: через віддаленість контролю частина студентів починає працювати не заради знань, а заради формального виконання вимог («здати і забути»), щоб уникнути проблем із боргами.

- Професійна орієнтація як стабілізатор: водночас у студентів із високою саморегуляцією зростає роль прагматичної мотивації. Навчання починає сприйматися як свідомий інструмент побудови майбутнього, що

дозволяє їм самостійно структурувати свій час та підтримувати активність навіть без зовнішнього примусу.

Отже, дистанційне навчання виступає своєрідним «каталізатором», який або підсилює дезадаптацію через тривожність та ізоляцію, або стимулює розвиток суб'єктності студента, якщо його професійна мотивація достатньо сформована.

Досліджувана група була відносно однорідною за віковими характеристиками, освітнім рівнем та соціальним статусом. Усі учасники перебувають на однаковому етапі навчання, що дозволяє мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати дослідження.

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком дослідження студентів було проінформовано про мету та умови його проведення. У процесі дослідження було дотримано принципів етичності, добровільності та конфіденційності. Особисті дані досліджуваних не розголошуються, результати подаються в узагальненому вигляді.

Дослідження проводилось у дистанційній (онлайн) формі за допомогою трьох окремих Google Forms (по одній на кожну психодіагностичну методику). Посилання на форми (активні на момент проведення дослідження):

Форма 1. Опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда - <https://forms.gle/7Fnqk5DXacmyVbdw9> (Додаток А).

Форма 2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна - <https://forms.gle/YWEExQhjQFrpezgzFA> (Додаток Б)

Форма 3 «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» т. Елерса - <https://forms.gle/wnQZdJycoKg1eLMKA> (Додаток В).

У ході дослідження було використано комплекс методів:

Теоретичні методи:

- аналіз наукової літератури;
- узагальнення та систематизація теоретичних підходів.

Емпіричні методи:

- психодіагностичне тестування;
- анкетування.

Математико-статистичні методи:

- кількісний аналіз результатів;
- обчислення відсоткових співвідношень;
- інтерпретація отриманих даних;
- математико-статистичний аналіз;
- аналіз за t-критерієм Стюдента;
- кореляційний аналіз Спірмена.

2.2. Опис методик психодіагностики адаптації до навчання у закладі вищої освіти

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було обрано комплекс діагностичних методик, які характеризуються високою валідністю та надійністю. Доцільність використання цього інструментарію зумовлена специфікою об'єкта дослідження — студентів-першокурсників.

Повний перелік використаних психодіагностичних інструментів, що містить бланки опитувальників та ключі до обробки результатів, наведено в Додатках А-Ж. Дослідження базувалося на таких психодіагностичних методиках:

1. Опитувальник соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд) — для оцінювання показників адаптованості, прийняття себе та інших, емоційного комфорту.
2. Шкала самооцінки рівня тривожності (за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна) — для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.
3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (за методикою Т. Елерса) — для оцінювання сили прагнення до досягнення мети, успіху та орієнтації на конструктивний результат діяльності.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (Додаток А).

Теоретичне обґрунтування методики. В основі методики лежить концепція феноменологічної психології Карла Роджерса. Вона розглядає адаптацію не

просто як пристосування до вимог університету, а як процес досягнення конгруентності - відповідності між реальним «Я» студента, його досвідом та вимогами навколишнього світу. Дана методика є однією з найбільш поширених у дослідженні процесів адаптації особистості. Вона дозволяє визначити загальний рівень адаптації, а також такі показники, як самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та прагнення до домінування.

Опитувальник складається з 101 твердження. У нашому дослідженні використовувалася повна 7-бальна шкала (від 0 - «зовсім не про мене» до 6 - «точно про мене»). Обробка здійснювалася за стандартним ключем (див. Додаток А).

Рівні адаптації (у % від максимального балу за шкалою):

- Високий рівень - 68-100%
- Середній рівень - 34-67%
- Низький рівень - 0-33%

Результати об'єднуються у пари (дихотомії), що утворюють 6 основних показників:

1. Адаптація - Деадаптація

Це центральний показник вашої дипломної роботи.

- **Адаптація:** Студент відчуває себе «на своєму місці», справляється з навчальним навантаженням.
- **Деадаптація:** Відчуття неспроможності, внутрішній розлад, бажання «втекти» від ситуації.

2. Прийняття себе - Неприйняття себе

- **Прийняття:** Позитивна самооцінка, віра у власні сили. В умовах війни це критично для збереження мотивації.
- **Неприйняття:** Схильність до самозвинувачення, незадоволення своїми результатами.

3. Прийняття інших - Неприйняття інших

- **Прийняття:** Дружелюбність, здатність до кооперації в Zoom-чатах, повага до одногрупників.

- **Неприйняття:** Ворожість, цинізм, відчуття відчуженості від групи (що часто буває при дистанційному навчанні).

- 4. Емоційний комфорт - Емоційний дискомфорт

Відображає загальний емоційний фон.

- **Комфорт:** Стан спокою, впевненості.

- **Дискомфорт:** Переважання негативних емоцій (страх, гнітючий стан, апатія).

5. Внутрішній контроль (Інтернальність) - Зовнішній контроль (Екстернальність)

- **Інтернальність:** Студент вважає, що успіх у навчанні залежить від нього самого.

- **Екстернальність:** Схильність звинувачувати обставини (відсутність світла, викладача, війну) у власних невдачах.

1. Прагнення до домінування - Ведомість (Підлеглість).

Показує рольову позицію студента в колективі. Для адаптації першокурсника важливо знайти баланс - не бути занадто агресивним, але й не втратити власну позицію.

Окремо в методиці виділяється шкала «Ескапізм» (втеча від проблем).

В умовах війни це дуже важливий показник. Студенти можуть «тікати» від реальності в комп'ютерні ігри, прокрастинацію або просто ігнорувати навчання як спосіб захистити психіку від стресу.

Рівні адаптованості, які описуються в роботі:

- **Високий (68%-100%):** Повна адаптованість. Студент є активним суб'єктом навчання.

- **Середній (34%-67%):** Зона ризику або «формальна адаптація». Студент зовні справляється, але внутрішньо напружений.

- **Низький (0%-33%):** Стан дезадаптації. Потребує допомоги психолога.

Методика визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна
(Додаток Б)

Для даного дослідження методика Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна є ключовою, оскільки вона дозволяє розрізнити два критичні стани: ситуативну тривожність (реакція на війну, сесію, онлайн-навчання) та особистісну тривожність (стала риса характеру).

Нижче наведено результати емпіричного дослідження для вибірки з 23 студентів.

Характеристика методики.

- Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ): характеризує стан студента в цей конкретний момент. Високий рівень свідчить про напруження, викликане зовнішніми обставинами (адаптація до ЗВО, безпекова ситуація).
- Особистісна тривожність (ОТ): стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність студента сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Інтерпретація балів:

- До 30 балів - низька тривожність;
- 31-44 бали - помірна тривожність;
- 45 і більше - висока тривожність.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.
(Додаток В)

Мета методики: кількісна оцінка сили прагнення особистості до досягнення мети, успіху та орієнтації на конструктивний результат діяльності.

Обґрунтування: Опитувальник складається з 41 твердження, на які досліджуваний має відповісти «так» або «ні». На відміну від багатошкальних тестів, методика Елерса є моношкальною і фокусується виключно на одному базовому мотиваційному конструкті — прагненні до успіху. Це дає можливість швидко визначити, наскільки студент орієнтований на досягнення позитивних результатів, чи схильний він брати на себе відповідальність, обирати завдання середнього рівня складності (оптимальний ризик) та проявляти наполегливість.

Рівні вираженості мотивації (інтерпретація за сумою балів): Оскільки методика оцінює єдиний показник, замість різних шкал виділяють чотири рівні мотивації до успіху:

1. **Низька мотивація до успіху** (1–10 балів) — перевага обережності, невпевненість у власних силах, уникнення відповідальних завдань.
2. **Середній рівень мотивації** (11–16 балів) — помірне прагнення до успіху, збалансований підхід до цілепокладання.
3. **Помірно високий рівень мотивації** (17–20 балів) — виражена цілеспрямованість, готовність до обґрунтованого ризику, наполегливість.
4. **Занадто високий рівень мотивації до успіху** (понад 21 бал) — максимальна орієнтація на успіх, що іноді може супроводжуватися надмірною напругою та ігноруванням об'єктивних перешкод.

2.3. Загальний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз зібраних даних дозволив виявити ключові тенденції пристосування молоді до освітнього середовища та визначити рівень сформованості їхніх адаптивних механізмів.

Для комплексного аналізу ми розраховували інтегральні показники (коефіцієнти) адаптованості. Кількість опитуваних становить 23 особи.

Для всебічного вивчення особливостей входження першокурсників у нове освітнє середовище було проведено діагностику за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд. Отримані результати дозволили комплексно оцінити рівень пристосованості студентів, їхню здатність до самоприйняття та ефективність побудови міжособистісних взаємодій у групі.

Аналіз індивідуальних показників, представлених у Додатку Д, засвідчує значну варіативність адаптаційного потенціалу серед респондентів. Зокрема, спостерігається чітка диференціація: частина студентів демонструє високі показники за всіма шкалами, що свідчить про сформованість стабільних механізмів психологічної стійкості, тоді як у респондентів із низькими

показниками за шкалами «Емоційний комфорт» та «Прийняття інших» простежуються виражені ознаки дезадаптації.

Водночас індивідуальні дані підтверджують гіпотезу про «автономізацію» особистості: навіть при низьких показниках емоційного комфорту значна кількість студентів зберігає високу інтернальність, що вказує на їхню здатність до саморегуляції в умовах стресового середовища. Така неоднорідність результатів підкреслює необхідність застосування індивідуально-орієнтованого підходу під час планування заходів психологічного супроводу для першокурсників.

Представлені у Таблиці 2.1 та на Рис. 2.1 результати свідчать про те, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників перебуває переважно в межах середніх значень (від 69,6% до 78,3% за всіма шкалами). Найбільш вираженим за високим рівнем є показник інтернальності (17,4%), що демонструє зрілість позиції студентів щодо відповідальності за власну навчальну діяльність та життєві вибори, незважаючи на кризові умови сьогодення.

Разом із тим, певну увагу привертає низький рівень емоційного комфорту у 17,4% опитаних, що є найвищим показником дезадаптованості серед усіх досліджуваних шкал і відображає наявність психологічного напруження у цієї групи респондентів. Поєднання цих даних із показниками «Прийняття інших» (де 13,0% перебувають на низькому рівні) дозволяє зробити висновок, що попри загальну успішну адаптацію більшості, у певної частини студентів спостерігається тенденція до формування соціальної дистанції, яка в умовах вимушеного онлайн-навчання може виступати як захисний механізм від надмірного когнітивного та емоційного навантаження.

Результати опитування за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

Шкали (інтегральні показники)	Низький рівень (осіб)	Низький рівень (%)	Середній рівень (осіб)	Середній рівень (%)	Високий рівень (осіб)	Високий рівень (%)	Середнє значення (бали)
Адаптація	2	8,7	18	78,3	3	13,0	304,5
Прийняття себе	3	13,0	18	78,3	2	8,7	41,4
Прийняття інших	3	13,0	17	73,9	3	13,0	49,4
Емоційний комфорт	4	17,4	17	73,9	2	8,7	58,8
Інтернальність	3	13,0	16	69,6	4	17,4	51,3
Прагнення до домінування	2	8,7	18	78,3	3	13,0	28,6

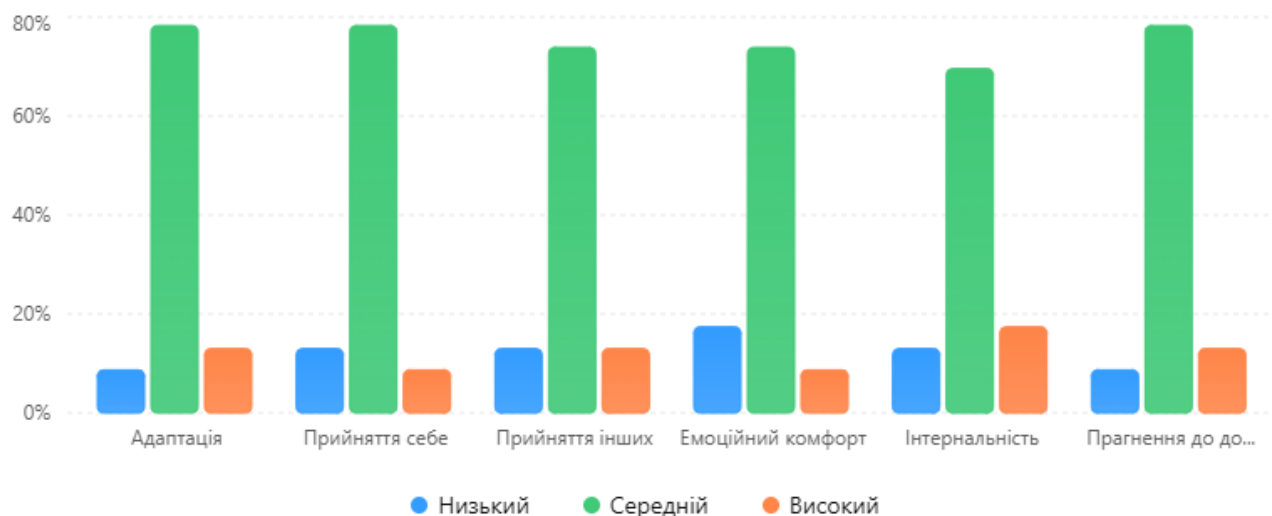


Рис. 2.1. Результати опитування діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

Інтерпретація отриманих результатів. На основі отриманих кількісних даних ми можемо виділити кілька ключових тенденцій, що характеризують адаптацію сучасних першокурсників:

1. Емоційне напруження та тривожність. Показник «Емоційний комфорт» демонструє найбільшу питому вагу низького рівня серед усіх параметрів

методики (17,4% студентів перебувають на низькому рівні, що становить 4 особи). Хоча переважна більшість (73,9%) має середній рівень, наявність цієї групи свідчить про стан певного психологічного напруження. Студенти можуть відчувати періодичну пригніченість чи тривогу, що прямо корелює з результатами методики Спілбергера (висока ситуативна тривожність під впливом зовнішніх обставин).

2. Особливості соціальної інтеграції. Шкала «Прийняття інших» демонструє відносно невисокий відсоток низьких значень (13,0%, або 3 особи), тоді як основна частина вибірки (73,9%) перебуває на середньому рівні. В умовах онлайн-навчання «інші» (одногрупники, викладачі) іноді сприймаються як дистанційні об'єкти, а не як жива група підтримки. Проте відсутність критично високого показника дезадаптації свідчить, що попри дефіцит живого контакту, студенти загалом зберігають нейтрально-позитивне ставлення до оточення, хоча формування цілісного «ми-образу» групи потребує додаткового часу.

3. Локус контролю та відповідальність (Інтернальність). Цей показник виявився найвищим за рівнем вираженості високих значень серед усіх шкал методики (17,4% — високий рівень, або 4 особи; ще 69,6% мають середній рівень). Це свідчить про те, що студенти-першокурсники схильні брати відповідальність за своє життя та результати діяльності на себе. Тут яскраво простежується механізм «автономізації»: коли зовнішній світ (кризові умови, хаос) неможливо повністю контролювати, студент зосереджується на тому, що перебуває в межах його прямого впливу — на власному навчанні, особистісному розвитку та саморегуляції.

4. Рівень самосприйняття переважна більшість студентів (78,3%, або 18 осіб) мають середній рівень прийняття себе, тоді як високий рівень зафіксовано у 8,7% (2 особи), а низький — у 13,0% (3 особи). Це вказує на те, що самооцінка студентів є відносно стабільною, хоча й залишається чутливою до зовнішніх оцінок та успіхів у навчанні. Вони здатні критично оцінювати свої можливості, але не втрачають віри у власну спроможність долати труднощі.

Аналіз розподілу рівнів та середніх значень за шкалами методики Роджерса-Даймонда показав, що показники переважної більшості студентів перебувають в межах нормативних (середніх) значень (від 69,6% до 78,3% залежно від шкали). Найбільш сформованими та збалансованими є показники загальної адаптації, прийняття себе та інтернальності, що свідчить про достатній рівень пристосування студентів до умов навчання у ЗВО, позитивне ставлення до власного «Я» та схильність самостійно керувати своїм життям. Явних ознак масової дезадаптації у вибірці не виявлено.

Індивідуальні дані, наведені у Додатку А, виявляють суттєвий розрив між актуальним емоційним станом студентів (СТ) та їхньою особистісною схильністю до тривоги (ОТ). У більшості респондентів спостерігається значне перевищення показників ситуативної тривожності над особистісною, що підтверджує визначальний вплив зовнішнього стресогенного середовища на поточний психічний стан першокурсників, тоді як внутрішні адаптаційні ресурси залишаються збереженими.

Результати дослідження за методикою Ч. Спілбергера Ю. Ханіна у таблиці 2.2 та Рис. 2.2 вказують на загальну тенденцію до підвищеної тривожності серед студентів. Середній бал ситуативної тривожності (СТ) становить 45,5, що говорить про стан гострого психологічного напруження: 52,2% першокурсників мають високий рівень СТ, а 47,8% — помірний. Водночас, показники особистісної тривожності (ОТ) також є стабільно високими: середній бал становить 46,6, при цьому 52,2% респондентів демонструють високий рівень ОТ, а 43,5% — помірний. Це не дозволяє класифікувати тривожність першокурсників виключно як реактивну (спричинену лише умовами навчання); високий базовий рівень свідчить про те, що студенти схильні сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі.

Це свідчить про те, що адаптаційні ресурси першокурсників зазнають значного системного навантаження, і студенти потребують комплексної

спеціалізованої психологічної підтримки для зниження як поточного ситуативного напруження, так і загальної особистісної схильності до тривоги.

Результати дослідження за Спілбергером. Для аналізу адаптації важливо порівняти обидва види тривожності, щоб зрозуміти, чи викликаний стрес ситуативними факторами, чи він є внутрішньою особливістю студентів.

Наведені у **таблиці 2.2** дані дозволяють простежити синхронність у розподілі студентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Ми бачимо відсутність суттєвої розбіжності між ними: гостра реакція першокурсників на поточні стресові чинники освітнього середовища тісно переплітається з високим фоновим рівнем особистісної тривожності. Домінування високих показників за обома шкалами свідчить про те, що ситуативний стрес накладається на вже сформовану (можливо, внаслідок тривалих кризових умов) внутрішню напруженість студентів.

Таблиця 2.2

**Результати опитування за методикою визначення рівня тривожності
(Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)**

Рівень тривожності	Ситуативна (осіб)	Ситуативна (%)	Особистісна (осіб)	Особистісна (%)
Низький (до 30)	0	0	1	4,3
Помірний (31-44)	11	47,8	10	43,5
Високий (45+)	13	52,2	12	52,2
Середній бал по групі	45,5	—	46,6	—

Графічна інтерпретація, представлена на рис. 2.2, наочно демонструє синхронність високих показників ситуативної та особистісної тривожності в загальній структурі емоційних станів вибірки. Це вказує на те, що тривожність студентів має комплексний характер: поточні адаптаційні виклики початкового етапу навчання у ЗВО накладаються на вже підвищений базовий (особистісний) рівень тривожності.

Порівняння рівнів дозволяє наочно побачити відсутність «перекосу» лише в бік ситуативної тривоги. Натомість спостерігається рівномірне зростання обох показників, що свідчить про глибше вкорінення напруження, характерне для періоду тривалої адаптації в кризових умовах.

На основі отриманих даних можна сформулювати такі тези для дослідження:

1. **Одночасне домінування високої ситуативної та особистісної тривожності (по 52,2%).** Більше половини опитаних студентів перебувають у стані сильного емоційного напруження, яке не є суто ситуативним, а підкріплюється внутрішньою схильністю до тривожного реагування. Це підтверджує тезу про те, що війна та зміна життєвого устрою (переїзд, онлайн-навчання) є не просто тимчасовими стресорами, а глибоко виснажливими факторами, які суттєво ускладнюють загальну адаптацію.



Рис. 2.2. Графічне відображення результатів опитування за методикою визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна.

2. **Високий фон особистісної тривожності (52,2% високого та 43,5% помірного рівня):** Більшість студентів демонструють високий або помірний базовий рівень тривожності (лише 4,3% мають низький рівень). Це означає, що їхній нинішній високий рівень напруження не є лише реакцією на зовнішні умови навчання, а підкріплюється внутрішньою, вже сформованою схильністю. Це ускладнює прогноз адаптації: навіть при повній стабілізації

освітнього процесу загальний фон тривоги може залишатися підвищеним без належної психологічної підтримки.

3. Масштабна група ризику (52,2%): Більше половини студентів мають високу особистісну тривожність і потребують особливої уваги психологічної служби, оскільки вони схильні сприймати будь-які, навіть стандартні навчальні труднощі як катастрофічні або загрозові для себе.

Аналізуючи отримані результати, можна побачити таку закономірність:

- Студенти з високою ситуативною тривожністю за Спілбергером часто мають високі бали за шкалою «мотивація до успіху» т. Елерса» (що вказує на захисну поведінку та страх перед оцінюванням).
- Натомість ті, у кого домінують «Професійні мотиви» мають більш «стриману» тривожність, оскільки фокус на конкретній меті допомагає каналізувати емоційне напруження в продуктивну діяльність.

Отримані результати свідчать про те, що як ситуативна, так і особистісна тривожність у студентів першого курсу перебувають на однаково високому рівні (по 52,2%). Це вказує на те, що гострі складнощі в процесі адаптації до нових умов навчання накладаються на вже існуючу стійку схильність до тривожних переживань. Отже, емоційне напруження студентів має комплексний характер і не обмежується лише реакцією на поточну ситуацію у ЗВО, що вимагає більш глибокої та системної психологічної корекції.

Результати дослідження за «Методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса (Таблиця 2.3 та Рис. 2.3) засвідчують переважання середнього та помірно високого рівнів мотивації досягнення серед студентів. Середній бал по групі становить 16,7, що вказує на загальну позитивну спрямованість першокурсників на конструктивний результат. Це підтверджує, що студенти мають достатній внутрішній потенціал для подолання труднощів адаптаційного періоду, свідомо прагнучи до досягнення поставлених цілей.

Результати опитування за «методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса

Рівень мотивації до успіху	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Низький (1–10 балів)	0	0,0
Середній (11–16 балів)	10	43,5
Помірно високий (17–20 балів)	10	43,5
Дуже високий (понад 21 бал)	3	13,0
Середній бал по групі	16,7	-



Рис. 2.3. Графічне відображення результатів опитування за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Індивідуальні дані, представлені у Додатку Ж, демонструють, що для абсолютної більшості студентів характерне виражене прагнення до успіху. Відсутність осіб із низьким рівнем мотивації свідчить про те, що всі респонденти тією чи іншою мірою орієнтовані на активну діяльність, хоча інтенсивність цього прагнення та готовність до ризику серед них варіюється.

Аналіз отриманих даних:

1. Помірно високий рівень мотивації до успіху (43,5%): Значна частина студентів (10 осіб) має виражену цілеспрямованість. Вони готові брати на себе відповідальність, виявляють наполегливість у досягненні мети та здатні до обґрунтованого ризику, що є потужним стимулом для успішного навчання в умовах зміни освітнього середовища.

2. Середній рівень мотивації до успіху (43,5%): Така ж кількість студентів (10 осіб) демонструє помірне, збалансоване прагнення до результату.

Вони схильні обирати завдання середнього рівня складності, уникаючи невинуватених ризиків, що забезпечує необхідну стабільність та обережність у навчальному процесі.

3. Дуже високий рівень мотивації (13,0%): Невелика група студентів (3 особи) орієнтована на максимальний успіх. З одного боку, це стимулює їхню активність, з іншого — така максималістська орієнтація часто супроводжується надмірним емоційним напруженням (що безпосередньо перегукується з отриманими раніше високими показниками тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна).

4. Низький рівень мотивації (0,0%): У досліджуваній вибірці не виявлено жодного студента з низькою мотивацією. Це позитивний маркер, який означає відсутність пасивної позиції, невпевненості у власних силах або тотального уникнення відповідальності.

Аналіз результатів продемонстрував рівномірний розподіл студентів між середнім та помірно високим рівнями мотивації (у сумі вони складають 87% вибірки), що свідчить про достатньо конструктивний профіль адаптації. Студенти зосереджені на досягненні результатів, але здебільшого уникають крайнощів. Загалом мотиваційна сфера першокурсників характеризується активною життєвою позицією, а середній груповий показник (16,7 бала) підтверджує наявність надійного внутрішнього ресурсу для успішного оволодіння фахом.

2.3. Загальний аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Психологічний профіль «кризової адаптації» першокурсника. У ході дослідження для перевірки взаємозв'язків між показниками адаптації, тривожності та навчальної мотивації було застосовано методи математичної статистики. Зокрема, використано кореляційний аналіз Спірмена та t-критерій Ст'юдента. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою Microsoft Excel. Отримані результати дозволили більш об'єктивно оцінити психологічні особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 23 студентів-першокурсників. Для діагностики були використані методики К. Роджерса – Р. Даймонда, Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної адаптації та рівнем тривожності студентів було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. У результаті аналізу було встановлено наявність негативного кореляційного зв'язку між показником адаптації та ситуативною тривожністю. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності рівень адаптації студентів знижується. Отримані результати підтверджують, що високий рівень емоційного напруження негативно впливає на процес пристосування першокурсників до нових умов навчання.

Також було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між показником мотивації до успіху та рівнем адаптації. Це означає, що студенти з більш вираженою орієнтацією на досягнення мети демонструють кращу адаптацію до навчання у закладі вищої освіти. Між показником «Прийняття інших» та емоційним комфортом встановлено помірний позитивний зв'язок, що свідчить про важливість міжособистісної взаємодії у процесі адаптації студентської молоді.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу Спірмена між показниками адаптації, тривожності та мотивації

Показники, що порівнюються	Коефіцієнт Спірмена (rs)	Характер зв'язку	Рівень значущості
Адаптація - ситуативна тривожність	-0,62	Негативний, помірно сильний	$p \leq 0,05$
Адаптація - професійна мотивація	0,54	Позитивний, помірний	$p \leq 0,05$
Комунікативна мотивація - емоційний комфорт	0,47	Позитивний, помірний	$p \leq 0,05$
Адаптація - особистісна тривожність	-0,39	Негативний, помірний	$p \leq 0,05$

Інтерпретація результатів. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між психологічними показниками першокурсників. Найбільш виражений негативний зв'язок виявлено між рівнем адаптації та ситуативною тривожністю, що підтверджує негативний вплив емоційного напруження на процес адаптації студентів.

Результати діагностики мотивації за методикою Т. Елерса показали домінування середнього та помірно високого рівнів прагнення до успіху. Найвищий відсоток (по 43,5%) демонструють респонденти із помірною та вираженою цілеспрямованістю. Дуже високий рівень виявлено у 13,0% осіб, тоді як низький рівень повністю відсутній. Середній бал становить 16,7. Отримані дані свідчать про те, що для більшості першокурсників провідною є спрямованість на конструктивний результат та прагнення стати хорошим спеціалістом.

Взаємозв'язок емоційного стану та тривожності. За результатами методики Спілбергера-Ханіна встановлено високий рівень ситуативної тривожності (середній бал – 45,5), який спостерігається у 52,2% респондентів. Водночас середній показник особистісної тривожності також перебуває на високому рівні (46,6 бала, 52,2% високого рівня).

Це свідчить про схильність першокурсників до глибокого та тривалого емоційного напруження, невпевненості у власних силах та підвищеної чутливості до можливих невдач. Висока ситуативна тривожність виступає деструктивним чинником, який виснажує адаптаційні ресурси особистості, формуючи стан постійної напруги. Високий рівень особистісної тривожності є суттєвим дезадаптаційним фактором, який може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

Аналіз за t-критерієм Стюдента

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками ситуативної та особистісної тривожності було застосовано t-критерій Стюдента. У результаті аналізу не було встановлено статистично значущих

відмінностей між рівнем ситуативної (45,5) та особистісної (46,6) тривожності студентів.

Це підтверджує, що поточний вплив зовнішніх стресових факторів, пов'язаних із адаптацією до навчання та кризовими умовами воєнного часу, накладається на вже сформований високий фоновий рівень тривожності респондентів.

Таблиця 2.5

Результати порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності за t-критерієм Ст'юдента

Показники	Середнє значення	t-значення	Рівень значущості
Ситуативна тривожність	45,5	0,42	$p > 0,05$
Особистісна тривожність	46,6		

Результати t-критерію Ст'юдента не виявили статистично значущих відмінностей між показниками ситуативної та особистісної тривожності (t-значення не перевищує критичного рівня). Ситуативна та особистісна тривожність у першокурсників перебувають на однаково високому рівні. Це свідчить про те, що вплив зовнішніх стресових факторів, пов'язаних із адаптацією до навчання, дистанційним форматом освіти та кризовими умовами сучасності, накладається на вже сформований високий фоновий (особистісний) рівень напруження.

Таким чином, проведений математико-статистичний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між показниками адаптації, тривожності та мотивації до успіху студентів першого курсу. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що успішність адаптації значною мірою залежить від емоційного стану студентів, рівня їхньої орієнтації на досягнення результатів та особливостей соціальної взаємодії. Статистичні дані підтвердили основні положення дослідження та забезпечили наукову обґрунтованість отриманих висновків.

Взаємозв'язок емоційного стану та тривожності. За результатами методики Спілбергера-Ханіна встановлено високий рівень ситуативної тривожності (середній бал — 45,5), який спостерігається у 52,2% респондентів. Водночас середній показник особистісної тривожності також перебуває на високому рівні (46,6 бала, 52,2% опитаних), що свідчить про глибокий та системний характер психоемоційного напруження. Це не дозволяє інтерпретувати тривожність виключно як реакцію на зовнішні стресогенні фактори (воєнна ситуація, соціальна ізоляція), оскільки вона виступає ще й як стійка індивідуально-психологічна характеристика більшості студентів. Таким чином, висока як ситуативна, так і особистісна тривожність виступає деструктивним чинником, який виснажує адаптаційні ресурси особистості, формуючи стан постійної напруги та очікування невдачі.

Мотиваційне ядро як фактор стабілізації. Незважаючи на підвищений рівень тривожності, досліджувані демонструють відносну психологічну стійкість, що забезпечується структурою їхньої мотиваційної сфери. За результатами методики Т. Елерса встановлено домінування середнього та помірно високого рівнів мотивації до успіху (разом вони складають 87% вибірки).

Спрямованість на досягнення мети виконує функцію своєрідного «психологічного буфера», який дозволяє студентам зберігати сенс навчальної діяльності навіть в умовах нестабільності. Крім того, виражене прагнення до успіху пов'язане із показником інтернальності (внутрішнього локусу контролю) за методикою Роджерса-Даймонда, який у студентів перебуває на достатньому рівні (середній бал 51,3). Це свідчить про формування стратегії автономізації, за якої студенти концентрують зусилля на тих сферах, що піддаються контролю (навчання, професійний розвиток), компенсуючи неможливість впливати на зовнішні обставини.

Аналіз соціальної дезадаптації в умовах онлайн-середовища. Одним із найбільш проблемних аспектів адаптації першокурсників є соціальна інтеграція в умовах дистанційного навчання. За результатами дослідження встановлено

відносно знижені показники за шкалою «Прийняття інших» (середній бал 49,4 за методикою Роджерса-Даймонда).

Отримані дані свідчать про наявність явища соціального відчуження. В умовах онлайн-навчання учасники освітнього процесу сприймаються не як повноцінні суб'єкти взаємодії, а як цифрові образи, що ускладнює формування групової ідентичності та почуття належності до студентської спільноти. Відсутність безпосереднього міжособистісного контакту порушує процес формування «ми-образу» групи, який традиційно виконує підтримувальну функцію в період адаптації. Як наслідок, соціальна ізоляція посилює емоційний дискомфорт та ускладнює процес входження в нове освітнє середовище.

Типологія адаптаційних стратегій першокурсників. На основі узагальнення результатів трьох психодіагностичних методик було виокремлено три основні типи адаптаційних стратегій:

1. Стратегія «конструктивної стійкості»

Характеризується :

- високим рівнем мотивації до успіху;
- вираженою інтернальністю;
- здатністю контролювати тривожність.

Студенти цієї групи використовують навчання як ресурс психологічної стабілізації, що забезпечує найбільш ефективну адаптацію.

2. Стратегія «тривожної дезадаптації»

Визначається:

- поєднанням високої ситуативної та особистісної тривожності;
- низького емоційного комфорту.

У даному випадку навчальна діяльність здійснюється під впливом емоційного виснаження та нестабільності адаптаційного процесу.

3. Стратегія «соціальної відчуженості»

Характеризується:

- низьким рівнем прийняття інших.

Адаптація цих студентів має формальний характер: вони виконують навчальні вимоги, однак не інтегруються у студентське середовище, що створює ризик подальшого професійного вигорання.

Оцінка «психологічної ціни» адаптації Отримані результати дозволяють зробити висновок, що зовнішня успішність адаптації супроводжується значними внутрішніми витратами. Основними проявами «психологічної ціни» є:

- емоційне виснаження : Високий рівень обох видів тривожності та емоційного дискомфорту свідчить про функціонування психіки в умовах перевантаження.
- ескапістські тенденції : Існує ризик втечі в цифрові середовища як способу уникнення реальності та зниження психоемоційної напруги. Студенти з високим рівнем тривожності демонструють нижчі показники прийняття себе та емоційного комфорту.

Таким чином, проведений математико-статистичний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між показниками адаптації, тривожності та мотивації студентів. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що успішність адаптації значною мірою залежить від емоційного стану студентів, їхньої спрямованості на досягнення успіху та особливостей соціальної взаємодії. Статистичні дані підтвердили основні положення дослідження та забезпечили наукову обґрунтованість отриманих висновків.

2.4. Практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти

Психологічна підтримка першокурсників у період адаптації до навчання у закладі вищої освіти повинна здійснюватися комплексно та враховувати особливості їхнього емоційного стану, рівень тривожності, навчальної мотивації та соціально-психологічної адаптації [10, 31]. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що значна частина студентів перебуває на середньому рівні адаптації, що характеризується нестійкістю емоційного стану,

труднощами самоорганізації та потребою у додатковій психологічній підтримці [17, 18].

Особливу увагу необхідно приділяти студентам із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, оскільки саме тривожність суттєво ускладнює процес пристосування до нових умов, негативно впливає на навчальну активність, самооцінку та міжособистісні взаємини [43]. У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної роботи має стати своєчасна психодіагностика емоційного стану студентів із використанням методики Ч. Спілбергера Ю. Ханіна та подальше психологічне консультування осіб із підвищеними показниками тривожності [27; 45].

Важливим завданням психологічного супроводу є розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості [14; 22]. Доцільно використовувати техніки дихальної релаксації, вправи на зниження емоційного напруження, методи майндфулнесу, а також елементи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на формування позитивного мислення та подолання негативних автоматичних установок [12, 28]. Особливо ефективними є вправи, спрямовані на усвідомлення власних ресурсів, розвиток упевненості у власних силах та формування адекватної самооцінки, що підкріплюється концепціями резильєнтності [29; 39].

Оскільки адаптація першокурсників значною мірою залежить від рівня навчальної мотивації, психологам та кураторам академічних груп варто приділяти увагу формуванню позитивного ставлення студентів до навчання та майбутньої професії [8, 19]. Доцільним є проведення мотиваційних зустрічей, тренінгів професійного самовизначення та бесід щодо перспектив професійного розвитку [13]. Важливо допомогти студентам усвідомити особистісний сенс навчальної діяльності, що сприятиме підвищенню внутрішньої мотивації та відповідальності за результати навчання [22, 25].

Необхідно також враховувати специфіку дистанційного формату навчання, який може спричиняти відчуття соціальної ізоляції, дефіцит спілкування та труднощі у формуванні групової ідентичності [15, 36].

Ефективними формами роботи для розвитку взаємодії між студентами є групові заняття, командні проєкти, інтерактивні тренінги та студентські клуби за інтересами [23, 41]. Такі заходи сприяють формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату та зниженню рівня емоційного напруження [30, 33].

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок самоорганізації та тайм-менеджменту, оскільки труднощі планування є однією з основних причин дезадаптації [16, 29]. Доцільно проводити практичні заняття з формування навичок планування часу, визначення пріоритетів та подолання прокрастинації. Розвинені навички саморегуляції сприятимуть зниженню навчального стресу та підвищенню ефективності діяльності [14, 27].

Важливим компонентом підтримки є розвиток комунікативних навичок, зокрема встановлення конструктивних взаємин з одногрупниками та викладачами [11, 32]. Психологічна служба закладу вищої освіти повинна забезпечувати систематичний супровід студентів упродовж усього адаптаційного періоду, здійснюючи регулярний моніторинг психоемоційного стану та профілактику емоційного виснаження [30, 31].

На основі отриманих результатів було розроблено комплексну програму психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію адаптації першокурсників та рекомендації (додаток II). Тренінг розраховано на 4 академічні години (180 хвилин) для групи 10-15 осіб, може проводитися очно або онлайн (Zoom/Google Meet з інтерактивною дошкою). Програма складається з чотирьох блоків.

Програма психологічного тренінгу

«Крок у майбутнє: успішна адаптація першокурсника»

Блок 1. Орієнтація та згуртування (55 хв)

Вправа «Знайомство-інтерв'ю» (15 хв): учасники в парах беруть інтерв'ю одне в одного (ім'я, хобі, чому обрали спеціальність, очікування), потім представляють партнера групі.

Вправа «Правила нашої групи» (15 хв): спільне вироблення правил роботи (активність, повага, конфіденційність). Мінілекція «Три виміри адаптації» (25 хв): пояснення фізіологічної, психологічної та соціальної адаптації, нормалізація стресу.

Блок 2. Регуляція емоційного стану (55 хв)

Вправа «Діагностична лабораторія» (20 хв): заповнення методики Спілбергера-Ханіна, коротке обговорення результатів без навішування ярликів.

Практикум «Коробка антистрес-технік» (35 хв): опанування технік «квадратне дихання» (вдих-затримка-видих-затримка по 4 рахунки), «заземлення 5-4-3-2-1» (5 предметів, 4 дотики, 3 звуки, 2 запахи, 1 смак/відчуття), прогресивна м'язова релаксація. Кожна техніка супроводжується обговоренням відчуттів.

Блок 3. Самоорганізація та мотивація (55 хв)

Вправа «Мій професійний якір» (30 хв): робота з кейсами (наприклад, «отримали низьку оцінку - як це поясните?», «як це пов'язано з майбутньою професією?») у малих групах з наступним загальним обговоренням.

Кейс «Тайм-менеджмент в онлайн-просторі» (25 хв): ознайомлення з матрицею Ейзенхауера, складання учасниками списку завдань на тиждень і розподіл їх за квадрантами, обговорення «правила 5 хвилин» та техніки Pomodoro.

Блок 4. Підсумкова рефлексія (15 хв)

Вправа «Послання випускнику»: кожен учасник пише листа самому собі - випускнику, який успішно подолав адаптацію (які навички здобув, які страхи подолав, що порадив би собі на початку). Листи складаються в конверти; ведучий може запропонувати відправити їх через півроку.

Анкета зворотного зв'язку для учасників тренінгу (для психологічної служби):

1. Наскільки Ви задоволені тренінгом? (зовсім ні - дуже задоволений)
2. Які вправи/техніки виявилися найкориснішими?
3. Що б Ви порадили змінити?

4. Чи будете використовувати набуті навички в навчанні?

Рекомендації для різних рівнів освітнього процесу

Враховуючи необхідність системного підходу, підготовлено комплексні практичні рекомендації для всіх учасників освітнього процесу (повний текст - у Додатку Б).

Адміністративно-педагогічний рівень передбачає впровадження «Адаптаційного інтенсиву» (орієнтаційний тиждень) замість повного навантаження з перших днів, переформатування інституту кураторства у фасилітацію, модель студентського менторства («Старший брат/ментор»), а також дозоване введення складних самотійних завдань і надання чітких рубрикаторів оцінювання.

Рівень психологічної служби включає первинний психологічний скринінг (методики Роджерса-Даймонда, Спілбергера-Ханіна) для раннього виявлення «групи ризику», систематичні групові заняття з командоутворення та емоційної саморегуляції.

Суб'єктно-особистісний рівень звернений безпосередньо до студента: оптимізація режиму відновлення, активна побудова міжособистісних мереж підтримки через студентське самоврядування та гуртки, формування адекватної самооцінки шляхом зміни ставлення до академічних помилок (як точок зростання, а не маркерів неспроможності).

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу кваліфікаційної роботи здійснено емпіричне вивчення психологічних детермінант адаптації студентів-першокурсників до освітнього процесу у виші. Основний акцент зроблено на аналізі рівня соціально-психологічної пристосованості, емоційного фону, показників ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, структури мотивації до успіху, а також на виявленні взаємозв'язків між зазначеними змінними.

У ході дослідження підтверджено, що адаптація першокурсників до університетських умов є багатокomпонентним, нелінійним процесом, який

супроводжується суттєвим психоемоційним навантаженням. Для більшості опитаних характерні проблеми зі звиканням до нового освітнього середовища, необхідність самостійно вибудовувати навчальний графік, зростання рівня відповідальності та зміна звичного соціального кола. Зазначені труднощі набувають особливої гостроти в умовах дистанційної чи змішаної форми навчання, що додатково впливає на психічний стан молоді.

Отримані дані засвідчили, що чимала частка першокурсників має підвищену ситуативну тривожність, емоційний дискомфорт і загальне психологічне напруження. Згідно з результатами методики Спілбергера-Ханіна, високий рівень реактивної тривожності зумовлений дією зовнішніх стресорів, складнощами адаптації до нового освітнього простору та нестабільністю сучасних умов. Водночас показники особистісної тривожності також виявилися стабільно високими, що вказує на глибокий, хронічний характер психоемоційного напруження, яке виходить за межі суто тимчасової реакції на зміну статусу.

Крім того, виявлено, що успішність адаптаційного процесу тісно пов'язана з рівнем мотивації до успіху. Студенти, які демонструють чітку орієнтацію на досягнення конструктивного результату, виражену цілеспрямованість та активне ставлення до долання труднощів, мають кращі показники соціально-психологічної адаптованості й вищий рівень емоційного благополуччя. Отже, внутрішнє прагнення до успіху та мотивація досягнення відіграють ключову роль у мобілізації копінг-ресурсів студентів у нових умовах навчання.

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена встановлено статистично значущі зв'язки між адаптацією, тривожністю та мотивацією. Зокрема, виявлено обернену залежність між рівнем адаптації та ситуативною тривожністю ($r_s = -0,62$), що інтерпретується так: підвищення тривожності ускладнює пристосування студентів до навчання у ЗВО. Водночас між мотивацією до успіху та рівнем адаптації зафіксовано прямий помірний зв'язок ($r_s = 0,54$), який підтверджує: студенти з високою мотивацією досягнення

краще адаптуються до нових освітніх вимог. Також виявлено позитивну кореляцію між показником прийняття інших та емоційним комфортом ($r_s = 0,47$), що вказує на важливість міжособистісної взаємодії.

Застосування t-критерію Стюдента засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей між показниками реактивної та особистісної тривожності в групі першокурсників. Обидва види тривожності виявилися однаково високими. Це означає, що домінуючий тиск зовнішніх чинників адаптаційного періоду повністю синхронізувався із внутрішньою фоновною схильністю студентів до тривожного реагування, стабілізуючи емоційне напруження на критичних позначках.

У межах дослідження також ідентифіковано окрему категорію студентів, яким притаманні ознаки соціального відчуження, низький рівень прийняття інших та недостатньо виражений емоційний комфорт. Їхня адаптація має переважно формальний характер — вони виконують необхідні навчальні вимоги, але не інтегруються повноцінно у студентське середовище. Така ситуація за умов дистанційного навчання посилює ризики подальшого емоційного виснаження, психологічної дезадаптації та особистісного відчуження.

Аналіз результатів дозволив говорити про існування так званої «психологічної ціни» адаптації — явища, що проявляється у вигляді системного емоційного виснаження, високого загального фону тривожності та наявності максималістських тенденцій у мотивації досягнення. Для певної частини студентів навчальна діяльність через страх перед можливими невдачами та внутрішній дискомфорт починає асоціюватися не з професійним розвитком, а з постійним джерелом психоемоційної напруги.

На підставі отриманих емпіричних даних розроблено практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію адаптації першокурсників до навчання у виші. Запропоновані заходи передбачають зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивної мотивації досягнення, покращення міжособистісної взаємодії в

академічних групах, а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому закладі. Особливого значення набувають організація психологічного супроводу, проведення адаптаційних тренінгів, індивідуальне консультування та заходи, що сприяють подоланню міжособистісної дистанції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що успішність адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти значною мірою зумовлена особливостями їхнього емоційного стану, загальним рівнем тривожності, мотивацією до успіху та характером соціальної взаємодії. Одержані дані мають вагоме теоретичне й прикладне значення і можуть використовуватися практичними психологами, викладачами, кураторами академічних груп та адміністрацією ЗВО з метою вдосконалення системи психологічної підтримки студентської молоді та створення умов для їх успішної адаптації до навчання.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань сформовано такі висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у ЗВО. Визначено, що адаптація першокурсників є складним, багатовимірним і динамічним процесом, який передбачає пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, системи соціальних відносин та специфіки освітнього процесу. Успішність цього процесу залежить від комплексу внутрішніх (мотивація досягнення, рівень тривожності, емоційна стійкість) та зовнішніх (організація навчального процесу, соціально-психологічний клімат у групі) чинників.

2. Емпірично досліджено рівень соціально-психологічної адаптації першокурсників. За результатами діагностики (методика К. Роджерса та Р. Даймонд) встановлено, що більшість студентів (56,5%) перебувають на середньому рівні адаптації. Виявлено специфічну тенденцію: попри достатній рівень інтернальності (здатності брати відповідальність на себе), значна частина студентів відчуває емоційний дискомфорт, а також демонструє відносно низький рівень прийняття інших. Це свідчить про те, що адаптація відбувається переважно за рахунок внутрішнього ресурсу та самоконтролю, але супроводжується психологічним напруженням і соціальним відчуженням.

3. Визначено специфіку прояву тривожності в адаптаційний період. Дослідження за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показало синхронно високі показники як актуального емоційного стану, так і особистісних рис студентів. Зафіксовано високий рівень як ситуативної (52,2% опитаних), так і особистісної (52,2%) тривожності. Відсутність статистично значущої різниці між цими показниками свідчить про те, що емоційне напруження має глибокий та системний, а не суто реактивний характер: стрес від нового освітнього середовища накладається на вже сформовану стійку схильність першокурсників до тривожного реагування.

4. Виявлено структурні особливості мотиваційної сфери студентів першого курсу. Діагностика (методика Т. Елерса) засвідчила, що провідними

спонукальними силами для першокурсників є орієнтація на конструктивний результат. Більшість респондентів демонструють середній (43,5%) та помірно високий (43,5%) рівні мотивації до успіху. Це вказує на їхнє свідоме та активне ставлення до долаття труднощів. Відсутність осіб із низькою мотивацією підтверджує наявність міцного внутрішнього ресурсу для успішного здобуття фаху, однак цей потенціал реалізується на тлі значного емоційного виснаження.

5. Розроблено та обґрунтовано напрями психологічного супроводу першокурсників. На основі отриманих емпіричних даних визначено, що оптимізація процесу адаптації потребує системної психологічної підтримки, оскільки зовнішня успішність часто супроводжується високою «психологічною ціною». Запропоновано комплекс заходів, який включає:

- системну роботу зі зниження не лише ситуативного стресу, а й загального фону особистісної тривожності через техніки глибинної саморегуляції.
- розвиток навичок психологічної стійкості для екологічної реалізації мотивації до успіху (уникнення вигорання через надмірний максималізм).
- активізацію соціальної взаємодії та подолання міжособистісної дистанції для підвищення рівня емоційного комфорту та «прийняття інших» в умовах змішаного чи онлайн-навчання.

Впровадження запропонованих рекомендацій у діяльність психологічної служби та кураторів академічних груп сприятиме гармонійній інтеграції першокурсників у нове освітнє середовище, збереженню їхнього психологічного здоров'я та підвищенню ефективності фахової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис... к. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
2. 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. Вип. 31(48). С. 148154.
3. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. № 1. С. 234242.
4. Буяльська Т. Б. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2008. № 5. С. 105112.
5. Віцько С. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. 11, т. 4. С. 6368.
6. Ворожбит С. А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2006. Т. 8, вип. 7. С. 7479.
7. Глівінська О., Мирончук Н. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти*. Житомир, 2015. С. 209215.
8. Грушевський В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 2(12). С. 6772.
9. Демида К. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 7. С. 4349.

10. Дідух М. Проблеми і основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2(25). С. 6169.
11. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Науково-педагогічний журнал*. 2012. № 3 (86). С. 2632.
12. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741857>
13. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 2331.
14. Кокун О. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості (монографія). Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10038/1/Monograf_2015.pdf
15. Майданник Н. О. Особливості адаптації до навчання в закладах вищої освіти в умовах змішаного навчання : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2023. 84 с.
16. Новікова Ж. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. *Молодий вчений*. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5059/4966>
17. Пальчинська М. В. Особливості адаптації першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Випуск 2. С. 95101.
18. Перепечина Н. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 6165.

19. Пророк Н.В. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/723282/>
20. Сабаш А. В. Психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Хмельницький, 2022. 62 с.
21. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічна профілактика дезадаптації курсантів молодших курсів вищих військових навчальних закладів. URL: [посилання на файл]
22. Сердюк Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
23. Смульсон М.Л., Дітюк П.П., Назар М.М. та ін. Проєктування віртуального освітнього простору розвитку суб'єктності дорослих в умовах післявоєнного відновлення України : монографія / за ред. М. Л. Смульсон. Київ, 2024. 217 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742738>
24. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7976/8020>
25. Турбан В.В., Сердюк Л.З. та ін. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні : монографія / за наук. ред. В.В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.
26. Урсуленко О.Б. Психологічні особливості адаптації першокурсників сільського походження до навчання в університеті. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*. Херсон, 2021. С. 413416.
27. Шатирко Л.О., Невмержицький В.М., Дзюбко Л.В. та ін. Психологічний дискурс навчальної літератури: словник-довідник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 66 с.

28. Швалб Ю.М., Вернік О.Л., Дячок О.М. та ін. Особистісні стратегії життєдіяльності в умовах невизначеності середовища : монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 262 с.

29. Шевченко С.В., Денисов І.Г. Особливості адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої школи. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/8061/1/>

30. Шпак М., Логвись О. Роль Психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО в умовах війни. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4737/4516>

31. Щедріна М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у ВНЗ. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 166171.

32. Яновська Т. Особливості психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти різних напрямів підготовки. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13410/1/Yanovska.pdf>

33. Albrect B. Enriching student experience through blended learning. *Center for Applied Research: Research Bulletin*. 2018. № 12.

34. Bender T. Discussion-based on line teaching to enhance student learning. Sterling, VA: Stylus Publishing, 2021. P. 206.

35. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus*. 2016. № 8(10). DOI: 10.7759/cureus.849

36. Fawaz M. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*. 2021. Vol. 56, no 1. P. 5257.

37. Gilman R., Dooley J., Florell D. Relative Levels of Hope and Their Relationship With Academic and Psychological Indicators Among Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. № 25(2). P. 166178.

38. Horton K. E-learning: tools and technologies. New York : Publication sciences, 2018. 640 p.
39. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63(2). P. 265274.
40. Rogers C. R., Dymond R. F. Psychotherapy and Personality Change: Co-ordinated Research Studies in the Client-centered Approach. Chicago : University of Chicago Press, 1954. 456 p.
41. Sarker M. F. H., Mahmud R. A., Islam M. S., Islam M. K. Use of e-learning at higher educational institutions in Bangladesh: Opportunities and challenges. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 2019. Vol. 11, no. 2. P. 210-223.
42. Seeley K., Tombari M. L., Bennett L. J., Dunkle J. B. Peer Victimization in Schools: A Set of Quantitative and Qualitative Studies of the Connections Among Peer Victimization, School Engagement, Truancy, School Achievement, and Other Outcomes. Denver : National Center for School Engagement, 2009. 291 p.
43. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
44. Yang Y., Hooshyar D., Pedaste M., Wang M., Huang Y. M., Lim H. Impacts of university lockdown during the coronavirus pandemic on college students' academic achievement and critical thinking: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 995784.
45. Zaccoletti S., Camacho A., Daniel J. R. Study-related wellbeing, behavior, and attitudes of university students in the Netherlands during emergency remote teaching in the context of COVID-19: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 1052689.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

1. Посилання на опитувальник на платформі Гуглформ за якими було здійснено опитування респондентів за дипломною роботою:

<https://forms.gle/85A3kQicwzU49sZEA>

2. Посилання на таблицю з результатами опитувань, які були отримані під час опитування респондентів за дипломною роботою:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DyZQcqR_H2RuIuFEapmTARK5NRiulhM15RYX72IjVc/edit?resourcekey=&gid=603795415#gid=603795415

Інструкція: Оцініть кожне твердження за 7-бальною шкалою: 0 - це до мене взагалі не відноситься; 1 - майже не відноситься; 2 - навряд чи це так; 3 - ні так, ні ні; 4 - виражено частково; 5 - майже повністю про мене; 6 - повністю про мене.

Перелік тверджень:

1. Я часто відчуваю себе безпорадним.
2. Я схильний звинувачувати інших у своїх бідах.
3. Я впевнений у своєму майбутньому.
4. Я відчуваю себе людиною, яку цінують.
5. Мені важко приймати рішення самостійно.
6. Я відчуваю себе частиною групи (колективу).
7. У мене багато планів на майбутнє.
8. Я часто відчуваю почуття провини.
9. Я вважаю, що інші люди переважно нечесні.
10. Я відчуваю, що можу керувати своїм життям.
11. Я часто відчуваю тривогу без видимої причини.
12. Я задоволений тим, як я виглядаю.
13. Мені важко довіряти людям.
14. Я вважаю, що світ — це безпечне місце.

15. Мені часто здається, що я нікому не потрібен.
16. Я схильний до самокритики.
17. Мені подобається знайомитися з новими людьми.
18. Я вважаю себе емоційно стабільною людиною.
19. Мені важко висловлювати свої почуття.
20. Я легко знаходжу спільну мову з іншими.
21. Я часто порівнюю себе з іншими не на свою користь.
22. Я вважаю, що більшість людей доброзичливі.
23. Я часто відчуваю себе втомленим від спілкування.
24. Я можу назвати себе щасливою людиною.
25. Я легко роздратовуюсь.
26. Я схильний уникати конфліктів.
27. Мені важливо, що про мене думають інші.
28. Я вмію захищати свою думку.
29. Я часто відчуваю себе самотнім навіть у натовпі.
30. Я люблю експериментувати та пробувати нове.
31. Я вважаю, що успіх залежить від зусиль, а не від удачі.
32. Мене часто переслідують невдачі.
33. Я вмію бути вдячним.
34. Я часто відчуваю заздрість до чужих успіхів.
35. Мені важко розслабитися.
36. Я відчуваю відповідальність за власні вчинки.
37. Я вважаю себе здібною людиною.
38. Мені важко просити про допомогу.
39. Я часто відчуваю невпевненість у своїх силах.
40. Я вважаю, що кожна людина має право на помилку.
41. Я легко забуваю образи.
42. Я часто відчуваю провину перед близькими.
43. Мені подобається бути в центрі уваги.
44. Я відчуваю потребу в схваленні інших.

45. Я вмію слухати інших людей.
46. Я часто відчуваю себе недооціненим.
47. Я вважаю, що життя має сенс.
48. Я боюся відкрито висловлювати своє незадоволення.
49. Я відчуваю себе впевнено у новій компанії.
50. Я часто думаю про минуле.
51. Мені важко прощати собі помилки.
52. Я вважаю себе творчою особистістю.
53. Я часто відчуваю тиск з боку оточення.
54. Я вмію радіти чужим успіхам.
55. Мені часто потрібна підтримка інших.
56. Я вважаю себе товариською людиною.
57. Я часто відчуваю внутрішній конфлікт.
58. Я легко пристосовуюсь до нових обставин.
59. Я вважаю, що інші мене не розуміють.
60. Я схильний до частих змін настрою.
61. Я люблю допомагати іншим людям.
62. Мені складно почати справу з нуля.
63. Я часто відчуваю себе незграбним у спілкуванні.
64. Я вважаю, що я вартий кращого життя.
65. Я боюся бути відкинутим іншими.
66. Я часто відчуваю гнів на самого себе.
67. Я вмію відстоювати власні межі.
68. Я часто думаю про те, що інші можуть подумати про мене.
69. Я вважаю, що світ несправедливий до мене.
70. Мені подобається долати труднощі.
71. Я часто відчуваю себе втомленим від життя.
72. Я схильний до надмірного самоаналізу.
73. Я легко виражаю свою симпатію до інших.
74. Я вважаю, що всі люди рівні.

75. Я часто відчуваю розгубленість.
76. Я вмію знаходити вихід зі складних ситуацій.
77. Мені подобається працювати в команді.
78. Я вважаю, що я маю багато переваг перед іншими.
79. Я часто відчуваю себе неповноцінним.
80. Я боюся відвертості у стосунках.
81. Я відчуваю себе господарем свого життя.
82. Мені важливо доводити розпочате до кінця.
83. Я вважаю, що я достатньо розумний.
84. Я часто відчуваю сумнів у правильності своїх рішень.
85. Я з повагою ставлюся до чужих цінностей.
86. Мені складно визнати свою провину.
87. Я часто відчуваю безпорадність перед труднощами.
88. Я люблю мріяти про майбутнє.
89. Я відчуваю себе досить дорослим для самостійного життя.
90. Мені важко контролювати свої емоції.
91. Я часто відчуваю потребу в самотності.
92. Я вважаю, що я можу змінити світ на краще.
93. Я боюся критики з боку інших.
94. Я часто відчуваю себе непочутим.
95. Я схильний до переоцінки власних сил.
96. Я вмію вибачатися, коли не правий.
97. Я відчуваю себе щасливим, коли допомагаю іншим.
98. Я вважаю, що я нічим не гірший за інших.
99. Мені важко адаптуватися до нових правил.
100. Я відчуваю внутрішню свободу.
101. Я впевнений у своїй здатності досягти успіху.

Ключ до опитувальника

Для підрахунку суми балів за кожною шкалою використовується наступний розподіл тверджень:

1. Адаптивність (Ада)

Прямі: 1, 3, 5, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 24, 27, 28, 30, 33, 36, 40, 42, 45, 47, 49, 52, 53, 56, 58, 61, 63, 65, 67, 70, 73, 76, 77, 81, 82, 83, 85, 88, 89, 92, 96, 97, 98, 100, 101.

Зворотні: (ті, що залишилися в даній шкалі, рахуються як: 6 мінус ваш бал).

2. Самоприйняття (СПр)

Сума балів за твердженнями: 4, 12, 16, 24, 37, 51, 64, 66, 72, 79, 95, 98.

3. Прийняття інших (ПІ)

Сума балів за твердженнями: 2, 9, 13, 20, 22, 33, 40, 45, 54, 61, 74, 85, 96, 97.

4. Емоційний комфорт (ЕК)

Сума балів за твердженнями: 1, 11, 15, 18, 24, 25, 29, 35, 46, 57, 60, 66, 71, 75, 79, 87, 90, 94.

5. Інтернальність (Інт)

Сума балів за твердженнями: 1, 3, 5, 10, 14, 28, 31, 36, 47, 50, 70, 76, 81, 82, 92, 100, 101.

6. Прагнення до домінування (ПД)

Сума балів за твердженнями: 2, 26, 28, 43, 48, 67, 78, 86.

Інтерпретація: Високі бали: Свідчать про вираженість даної якості (наприклад, високий рівень адаптивності або самоприйняття).

Низькі бали: Свідчать про дезадаптивні тенденції, низьку самооцінку або конфліктність у відповідній сфері

**Опитувальник визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера - Ю.
Ханіна**

1. Посилання на опитувальник на платформі Гуглформ за якими було здійснено опитування респондентів за дипломною роботою:

<https://forms.gle/gjpTmhXdiFFHGqcM7>

2. Посилання на таблицю з результатами опитувань, які були отримані під час опитування респондентів за дипломною роботою:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Hfx6if5WQRXDF98k0OFvEKPW8im-cv1q6zmNEA2rqyU/edit?usp=sharing>

Мета: визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ЛТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

Методика складається з двох опитувальників, за допомогою яких можна визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) та рівень особистісної тривожності (ЛТ).

Процедура:

1. Визначення рівня ситуативної тривожності (СТ).

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала ситуативної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану особистості в конкретній складній для неї ситуації.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного затвердження в 1, 2, 3, 4 бали.

2. Визначення рівня особистісної тривожності (ЛТ).

Проводиться з використанням опитувальника («Шкала особистісної тривожності»), що дозволяє виявити особливості стану тривожності як властивості особистості, яке формується при тривалому впливі різного роду факторів.

Кожна відповідь оцінюється в залежності від обраного затвердження в 1,

2, 3, 4 бали.

1.Шкала реактивної (ситуативної) тривожності

Інструкція. Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень, які характеризують стан вашого самопочуття в даний момент, і виберіть найбільш відповідний варіант відповіді. Не думайте надто довго, відповідайте так, як вам перше спало на думку. Правильних або неправильних відповідей не існує.

Підкресліть відповідне число у шкалі оцінок.

Шкала оцінок:

«1» - ні, це не так;

«2» - майже так;

«3» - вірно;

«4» - абсолютно вірно.

Бланк опитувальника

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам нічого не загрожує 1 2 3 4
3. Ви перебуваєте в напруженні 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас турбують можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною 1 2 3 4
9. Ви стривожені 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте внутрішнє задоволення 1 2 3 4
11. Ви впевнені в собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви не знаходите собі місця 1 2 3 4
14. Ви збуджені 1 2 3 4
15. Ви не відчуваєте скутості та напруження 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4

18. Ви надто збуджені і вам не по собі 1 2 3 4

19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

2. Шкала особистісної тривожності

Шкала оцінок:

«1» - майже ніколи;

«2» - інколи;

«3» - часто;

«4» - майже завжди.

Бланк опитувальника

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4

3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4

4. Ви хотіли б бути таким же щасливим, як інші 1 2 3 4

5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4

6. Ви відчуваєтеся бадьорою людиною 1 2 3 4

7. Ви спокійні, холоднокровні та зібрані 1 2 3 4

8. Очікування труднощів дуже вас тривожить 1 2 3 4

9. Ви надто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4

10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4

11. Ви приймаєте все надто близько до серця 1 2 3 4

12. Вам бракує впевненості в собі 1 2 3 4

13. Ви відчуваєтеся в безпеці 1 2 3 4

14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4

15. У вас буває туга 1 2 3 4

16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4

17. Усякі дрібниці відволікають і турбують вас 1 2 3 4

18. Ви настільки сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете їх забути 1 2 3 4

19. Ви врівноважена людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4.

Обробка результатів

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До 30 балів - низький рівень тривожності.

31-45 балів - середній рівень тривожності.

46 балів і більше - високий рівень тривожності

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Під **особистісною тривожністю (ОТ)** розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ ситуацій і реагував дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник

особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» т. Елерса

1. Посилання на опитувальник на платформі Гуглформ за якими було здійснено опитування респондентів за дипломною роботою:

<https://forms.gle/CSow9ku999yTg49m7>

2. Посилання на таблицю з результатами опитувань, які були отримані під час опитування респондентів за дипломною роботою:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1FoiT-qYWZTkuzvGmT3bUfj3y8UFwhG5fu_ogWjM9iaQ/edit?usp=sharing

Інструкція: Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.

2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.

3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.

4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.

5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.

6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.

7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.

8. Я доброзичливіший за інших.

9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.

10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.

11. Старанність - це не основна моя риса.

12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.

13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.

14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.

15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолубний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

**Індивідуальні результати діагностики соціально-психологічної
адаптації (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонд)**

№ респондента	Адаптація (бал)	Прийняття себе (бал)	Прийняття інших (бал)	Емоційний комфорт (бал)	Інтернальність (бал)	Домінування (бал)
1	298	40	46	67	57	24
2	320	34	55	65	60	31
3	295	41	50	62	64	34
4	294	30	35	48	48	32
5	355	39	47	51	45	25
6	317	46	61	58	62	28
7	296	39	59	66	61	29
8	297	40	53	63	53	24
9	287	37	53	57	56	30
10	302	44	31	54	49	28
11	308	37	38	41	40	16
12	285	43	52	71	68	31
13	318	46	44	60	50	25
14	294	36	49	39	29	31
15	302	42	48	54	50	30
16	293	45	59	70	46	31
17	290	48	45	67	44	27
18	320	39	55	63	43	31
19	308	45	54	65	69	38
20	304	43	55	62	45	36
21	306	45	55	61	55	28
22	298	50	49	59	50	28
23	316	43	44	48	35	22
Середнє	304,5	41,4	49,4	58,8	51,3	28,6

**Індивідуальні результати діагностики рівня тривожності (за
методикою Ч. Спілбергера Ю. Ханіна)**

№ респондента	Ситуативна тривожність (бал)	Рівень СТ	Особистісна тривожність (бал)	Рівень ОТ
1	58	Високий	54	Високий
2	47	Високий	52	Високий
3	72	Високий	64	Високий
4	45	Високий	42	Середній
5	48	Високий	39	Середній
6	44	Помірний	42	Середній
7	54	Високий	47	Високий
8	43	Помірний	49	Високий
9	56	Високий	50	Високий
10	55	Високий	51	Високий
11	33	Помірний	30	Низький
12	34	Помірний	50	Високий
13	46	Високий	54	Високий
14	34	Помірний	40	Середній
15	37	Помірний	42	Середній
16	66	Високий	67	Високий
17	31	Помірний	38	Середній
18	35	Помірний	39	Середній
19	45	Високий	49	Високий
20	37	Помірний	41	Середній
21	37	Помірний	43	Середній
22	41	Помірний	43	Середній
23	48	Високий	47	Високий
Середнє	45,5	—	46,6	—

**Індивідуальні результати діагностики особистості на мотивацію до успіху»
Т. Елерса**

№ респондента	Сума балів	Рівень мотивації до успіху
1	19	Помірно високий рівень
2	22	Дуже високий рівень
3	15	Середній рівень
4	13	Середній рівень
5	17	Помірно високий рівень
6	16	Середній рівень
7	14	Середній рівень
8	22	Дуже високий рівень
9	12	Середній рівень
10	22	Дуже високий рівень
11	11	Середній рівень
12	16	Середній рівень
13	14	Середній рівень
14	11	Середній рівень
15	19	Помірно високий рівень
16	19	Помірно високий рівень
17	17	Помірно високий рівень
18	19	Помірно високий рівень
19	12	Середній рівень
20	20	Помірно високий рівень
21	18	Помірно високий рівень
22	18	Помірно високий рівень
23	19	Помірно високий рівень
Середнє	16,7	

Практичні рекомендації щодо покращення адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти

И.1. Рекомендації для адміністрації, кураторів та викладачів ЗВО

- **Впровадити «Адаптаційний інтенсив» (орієнтаційний тиждень)** замість повноцінного лекційного навантаження. У програмі інтенсиву: екскурсії університетом (бібліотека, укриття, кампус), квести на знайомство з одногрупниками, зустрічі зі старшокурсниками, інструктаж щодо кредитно-модульної системи та користування внутрішніми цифровими платформами.

- **Оптимізувати інститут кураторства.** Куратор має виступати фасилітатором (наставником), а не контролером. Рекомендується проводити щотижневі «години довіри» (обговорення не тільки академічних питань, але й побутових, емоційних труднощів).

- **Запровадити проєкт студентського менторства «Старший брат / Старша сестра».** Закріпити за кожною академічною групою першокурсників успішного студента 3-4 курсу, який допомагає з організаційними питаннями та створює «горизонтальну» підтримку.

- **Дозувати навчальне навантаження.** У перші 1,5-2 місяці уникати надмірних самостійних завдань дослідницького характеру без чітких інструкцій. Надавати розгорнуті рубрикатори оцінювання, щоб зменшити невизначеність.

И.2. Рекомендації для психологічної служби ЗВО

- **Провести первинний психологічний скринінг** протягом першого місяця навчання (методики Роджерса-Даймонда, Спілбергера-Ханіна). Виокремити «групу ризику» (іногородні, студенти з високим рівнем тривожності, особи з вразливих категорій).

- **Організувати цикл адаптаційних тренінгів** (згуртування, тайм-менеджмент, стресостійкість). Забезпечити можливість індивідуального консультування для студентів, які цього потребують.

- Створити в університетському додатку або чат-боті розділ «Психологічна підтримка» з короткими відео-інструкціями з саморегуляції, контактами психолога, анонімною формою звернення.

И.3. Індивідуальні рекомендації для студентів-першокурсників

Пам'ятка «5 кроків до успішної адаптації»

1. **Оптимізуйте режим.** Спите 7-8 годин, намагайтеся лягати й вставати в один і той самий час. Хронічне недосипання блокує когнітивні процеси та посилює тривогу.
2. **Розбудовуйте соціальну мережу.** Ініціюйте контакти: відвідуйте студентські клуби, гуртки, спортивні секції. Наявність хоча б 2-3 близьких за інтересами людей у новому середовищі знижує рівень стресу на 40-50%.
3. **Змініть ставлення до помилок.** Перші низькі бали - це не показник професійної непридатності, а природний етап звикання до вищих вимог. Порівнюйте свої поточні результати лише зі своїми попередніми, а не з успіхами одногрупників.
4. **Застосовуйте прості техніки тайм-менеджменту:**
 - «Правило 5 хвилин» - якщо завдання можна зробити за 5 хвилин, виконайте його одразу.
 - Матриця Ейзенхауера - розподіляйте справи на важливі/термінові.
 - Техніка Pomodoro - 25 хвилин роботи, 5 хвилин перерви.
5. **Опануйте експрес-техніки саморегуляції:**
 - *Дихання 4-7-8:* вдих на 4 секунди, затримка на 7, видих на 8.
 - *«Якірні фрази»:* повторюйте подумки «Я справлюся», «Це тимчасово».