

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

Карсканова І. В.

(підпис)

«_12_» __06_____ 2025

р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ»

Виконала:

студентка групи 4551

Чернетинська К. Ю.

(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Мухіна Л. М.

(підпис)

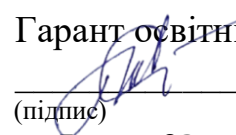
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«_5_» __02____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

Студентки **Чернетинської Кароліни Юріївни**

1. Тема роботи: **«Соціально-психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ВНЗ»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент кафедри психології Мухіна Людмила Михайлівна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 3.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.

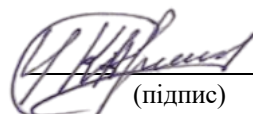
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 13 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи, використані методи емпіричного дослідження (2 слайди), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (6 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

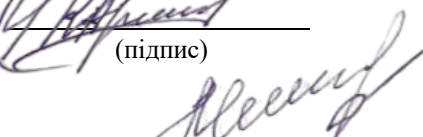
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Чернетинська К. Ю.

Керівник роботи


(підпис)

Мухіна Л. М.

АННОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі висвітлено соціально-психологічні особливості феномену адаптації, психологічна характеристика студентства як вікового періоду життя людини, специфіка навчального процесу у ВНЗ. Представлено результати емпіричного дослідження соціально – психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Застосовано валідні психодіагностичні методики та методи математичної статистики. Запропоновано тренінгову програму метою якої є допомогти студентам краще орієнтуватися в нових соціальних умовах, адаптуватися до підвищеного рівня самостійності, академічного навантаження та нових форматів комунікації. Результати мають практичну значущість для психологів, викладачів і студентського середовища.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, студенти, навчання у ВНЗ, студентське середовище.

Чернетинська, К. Ю. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ВНЗ: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 47 сторінок.

ANNOTATION

The qualification thesis highlights the socio-psychological characteristics of the phenomenon of adaptation, the psychological characteristics of studenthood as a developmental stage of human life, and the specifics of the educational process in higher education institutions. The results of an empirical study on the socio-psychological aspects of students' adaptation to university learning are presented. Valid psychodiagnostic methods and statistical data analysis techniques were applied. A training program is proposed, aimed at helping students navigate new social conditions, adapt to increased autonomy, academic workload, and new formats of communication. The results have practical significance for psychologists, educators, and the student community.

Keywords: socio-psychological adaptation, students, higher education institutions, student environment.

Chernetynska K. Y. Socio-psychological features of students' adaptation to higher education Institutions: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 47 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	6
1.1. Соціально-психологічні особливості феномену адаптації.....	6
1.2. Психологічна характеристика студентства як вікового періоду життя людини.....	10
1.3. Специфіка навчального процесу у ВНЗ.....	13
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	18
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ.....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально- психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ.....	21
Висновки до другого розділу.....	26
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ.....	27
3.1. Тренінгова програма розвитку адаптаційних можливостей студентів..	27
3.2. Результати впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів.....	31
Висновки до третього розділу.....	35
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40

Актуальність теми. Період навчання у вищому навчальному закладі є одним із найважливіших етапів у житті молоді людини. Він позначається не лише здобуттям нових знань, формуванням професійних навичок і компетентностей, а й активними процесами особистісного розвитку, становленням самостійності, переосмисленням цінностей та ролей у суспільстві. Початок студентського життя для більшості молодих людей асоціюється з різкими змінами: нове соціальне середовище, високий рівень вимог, зміна стилю навчання, необхідність самостійної організації свого часу і побуту. Усе це створює сприятливе підґрунтя для виникнення адаптаційних труднощів, які можуть позначитися як на загальному психологічному стані студента, так і на його академічній успішності.

Адаптація до нових умов навчання у вищому навчальному закладі є складним і багатокомпонентним процесом, який включає не лише пристосування до нових навчальних вимог, але й інтеграцію в нове соціальне середовище, вибудову міжособистісних відносин, засвоєння нової ролі – ролі студента. Успішність цього процесу значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, таких як особистісні характеристики індивіда, рівень розвитку комунікативних навичок, здатність до саморегуляції, емоційна стійкість, підтримка з боку однолітків, викладачів та родини.

Проблема адаптації студентів до умов навчання у вищій школі є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, коли на тлі стрімких соціальних змін, інформатизації, реформування системи вищої освіти, а також постійного підвищення вимог до результатів навчання, молодь часто стикається з емоційним виснаженням, стресами, зниженням мотивації до навчання. Водночас невдала або неповна адаптація може призводити до дезадаптивних проявів – тривожності, апатії, втрати інтересу до навчального процесу, порушень у соціальній поведінці або навіть до відрахування з вишу.

Саме тому вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації студентів є важливим кроком до розробки ефективних програм підтримки, які б сприяли формуванню позитивного ставлення до навчання, активному

залученню у студентське середовище, розвитку адаптаційного потенціалу⁸ особистості. Наукова рефлексія цього процесу дозволяє краще зрозуміти механізми успішної адаптації, виявити фактори, що її ускладнюють або, навпаки, сприяють, а також запропонувати практичні інструменти для психологічного супроводу студентів, особливо у перші роки навчання.

Гіпотеза дослідження – соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ залежить від рівня їх емоційної стійкості, комунікативних навичок та соціальної підтримки з боку оточення.

Об'єктом дослідження виступає феномен адаптації.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ВНЗ.

Метою дипломної роботи є встановлення соціально-психологічних аспектів адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі та розробка тренінгової програми, спрямованої на розвиток адаптаційного потенціалу студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі **завдання дослідження**:

- теоретично проаналізувати соціально-психологічні особливості феномену адаптації;
- охарактеризувати студентство як віковий період життя людини та дослідити специфіку навчального процесу у ВНЗ;
- організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ;
- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ;
- розробити та апробувати тренінгову програму розвитку адаптаційних можливостей студентів;
- оцінити результати впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів.

Методи дослідження. Теоретичні: дедуктивний (аксіоматичний і

гіпотетико-дедуктивний) — для системного аналізу соціально-психологічних⁹ підходів до розуміння процесу адаптації студентів у вищій освіті та формулювання гіпотез щодо її детермінант; індуктивний — для виявлення тенденцій, зв'язків і закономірностей у процесі соціально-психологічної адаптації на основі опрацювання емпіричних і теоретичних джерел.

Емпіричні – опитувальник «Соціально-психологічної адаптації» (Роджерса-Даймонд), тест «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (Рєан А. А.).

Методи математичної обробки – t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз r-Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали студенти різних університетів у кількості 75 особи: юнаки та дівчата віком від 18 до 21 років.

Практичне значення роботи полягає в розробці конкретної програми тренінгової підтримки студентів, яка може бути використана в роботі психологів, кураторів академічних груп, співробітників центрів психологічної підтримки ВНЗ.

Апробація результатів дослідження. Ключові положення та результати роботи доповідались та обговорювались на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (4 квітня, Миколаїв. 2025). Основні результати дослідження відображено у тезах, які опубліковано у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (38 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 44 сторінки машинописного тексту, з них основного тексту 35 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

1.1. Соціально-психологічні особливості феномену адаптації

Феномен адаптації є центральним у багатьох наукових дисциплінах – психології, соціології, педагогіці, біології. У контексті вищої освіти адаптація студентів до нового освітнього середовища виступає ключовим чинником, що зумовлює їх успішність, благополуччя та повноцінне включення в академічне і соціальне життя.

У психологічній науці адаптація розглядається як процес активної взаємодії індивіда з новими умовами зовнішнього середовища, спрямований на досягнення стану рівноваги між внутрішніми потребами особистості та вимогами соціуму. В соціально-психологічному контексті адаптація постає не лише як психофізіологічне пристосування, а як складне явище, що охоплює міжособистісні відносини, соціальні ролі, емоційно-вольову сферу, когнітивні та поведінкові патерни.

Значний внесок у розуміння сутності адаптації як соціально-психологічного феномену зробили зарубіжні та вітчизняні вчені.

Так, Анісімова О. М. акцентував увагу на впливі соціального середовища на процес особистісної адаптації, підкреслюючи, що успішна адаптація базується на здатності індивіда змінювати своє сприйняття дійсності відповідно до соціальних очікувань. Він вважав, що ефективна адаптація неможлива без внутрішньої гнучкості, здатності до саморегуляції та усвідомлення цілей власної діяльності [1, с. 233].

Дж. Даллард і Н. Міллер, які працювали в руслі біхевіористської традиції, розглядали адаптацію як результат навчання та досвіду, що формуються через механізми підкріплення і наслідування. Вони підкреслювали роль поведінкових моделей, які індивід засвоює, щоб ефективно взаємодіяти з новим середовищем [37, с. 27].

Т.Френч розширив це розуміння, підкреслюючи, що адаптація є¹¹ динамічним процесом подолання конфліктів між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми умовами. Він вважав, що ключем до успішної адаптації є психічна зрілість, здатність до емоційного контролю та наявність конструктивних механізмів подолання стресу [34, с. 52].

М.Мід, представниця культурної антропології, акцентувала увагу на ролі культурних і соціальних норм у процесі адаптації. На її думку, адаптація завжди опосередкована культурним контекстом, а відтак, у разі переходу до нового соціального середовища (наприклад, до студентського середовища ВНЗ) людина проходить певну «соціалізацію другого порядку» [36, с. 70].

Серед вітчизняних дослідників варто виділити Якубек П., Шапошникова І., Шапошников К., яка трактує адаптацію як інтегративний процес, що поєднує особистісну і соціальну складові та відбувається у формі активного саморозвитку [33, с. 78]. Заїка Л.С. розглядає адаптацію в контексті освітнього середовища як специфічну форму взаємодії особистості зі структурою навчального процесу, що вимагає не лише інтелектуальної, а й емоційно-вольової мобілізації [5, с. 199].

Конопляник Л. наголошує на важливості мотиваційно-ціннісної сфери особистості у процесі адаптації, підкреслюючи, що студент, який не має внутрішньої мотивації до навчання, стикається з більшими труднощами в адаптації. Н. Кондратова визначає адаптацію як гармонізацію взаємодії суб'єкта з новим соціальним середовищем через розвиток гнучкості поведінки, емоційної стабільності та здатності до рефлексії [9, с. 283].

Комунікативна компетентність розглядається як важлива умова ефективної адаптації студентів до колективу та взаємодії з викладачами. Важливість розвитку комунікативних навичок полягає в тому, що вони сприяють налагодженню міжособистісних стосунків і полегшують процес інтеграції у нове соціальне середовище. У дослідженнях адаптаційних стратегій студентів виділяються когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Зазначається, що використання цих стратегій є нерівномірним у різні періоди

навчання: на початкових етапах переважають емоційні реакції, тоді як¹² на пізніших — когнітивні й поведінкові механізми.

Адаптація в студентському віці розглядається як важлива фаза вторинної соціалізації, коли молода людина активно інтегрується у професійну спільноту та суспільство в цілому. У цей період формується професійна ідентичність та базові соціальні навички, необхідні для подальшого розвитку особистості. З позицій педагогічної психології особливий акцент робиться на ролі освітнього середовища та його структури в процесі формування адаптаційних механізмів. Саме організація навчального процесу, підтримка студентів з боку адміністрації та викладачів, а також можливості для соціальної активності визначають ефективність адаптації [10, с. 83].

У працях, присвячених проблемі адаптації, також виділяються різні рівні цього процесу: фізіологічний, емоційний, соціальний та поведінковий. Підкреслюється необхідність цілісного підходу до розуміння адаптаційного процесу, який враховує як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні умови освітнього середовища.

Загалом, аналіз наукових підходів дозволяє визначити адаптацію як комплексний процес пристосування особистості до нових умов діяльності та спілкування, який охоплює біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти.

У психологічній літературі прийнято виокремлювати кілька основних видів адаптації, які охоплюють різні сфери життєдіяльності особистості. Насамперед це психофізіологічна адаптація, яка пов'язана з перебудовою біологічних ритмів організму у відповідь на нові умови – зміну режиму дня, харчування, фізичного навантаження, кліматичних умов. Соціальна адаптація стосується входження особистості в нове соціальне середовище, встановлення взаємин із колективом, засвоєння нових соціальних ролей, прийняття норм і правил, що домінують у спільноті [8, с. 102].

Психологічна адаптація передбачає внутрішнє прийняття нової¹³ ситуації, зниження тривожності, формування стабільного емоційного стану, а також розвиток здатності до саморегуляції та самопідтримки в умовах змін. Окремо виокремлюють академічну (навчальну) адаптацію, яка полягає в опануванні нових форм і методів навчання, розвитку навичок самостійної пізнавальної діяльності, вмінні організовувати власний час і ресурс, а також у формуванні позитивної навчальної мотивації.

На рисунку 1.1.1 структурно розглянуто види адаптації та те, що вони тісно пов'язані між собою і визначають цілісність і повноцінність адаптаційного процесу студента у ВНЗ.

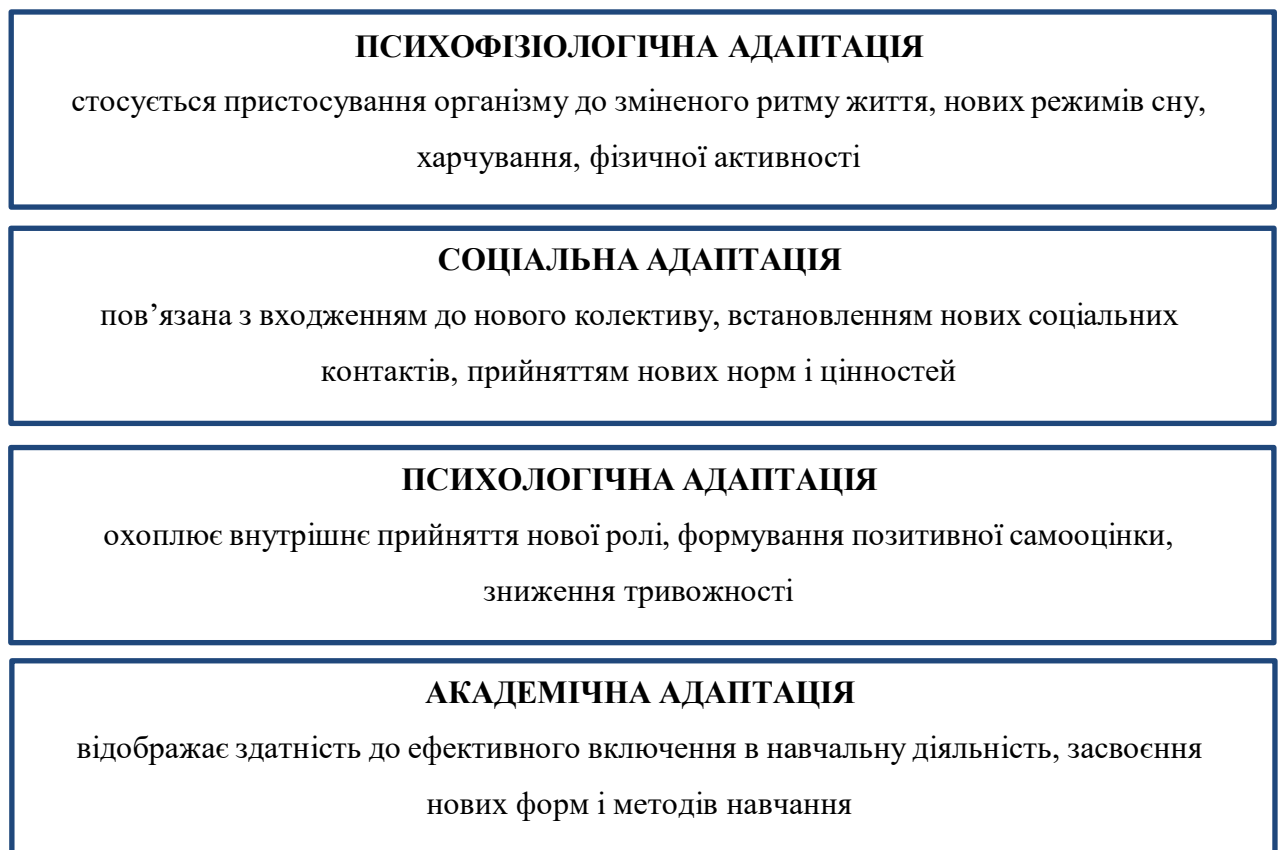


Рис.1.1.1. Види адаптації

Щодо структури адаптації, більшість науковців виділяють такі її основні компоненти [4, с. 18]:

- Когнітивний – знання про нове середовище, правила, умови, вимоги, очікування.

- Емоційний – прийняття ситуації, позитивне ставлення до змін,¹⁴ внутрішній комфорт.
- Поведінковий – розвиток навичок ефективної поведінки у нових умовах.
- Мотиваційний – наявність цілей, готовність долати труднощі, прагнення до розвитку.

Таким чином, соціально-психологічний підхід до аналізу адаптації дозволяє розглядати її як цілісний, багаторівневий процес, в якому внутрішні ресурси особистості взаємодіють із зовнішніми факторами освітнього середовища. Саме ця взаємодія визначає, наскільки гармонійним, ефективним і стійким буде процес включення студента у нове життєве середовище – вищий навчальний заклад.

1.2. Психологічна характеристика студентства як вікового періоду життя людини

Студентський вік, який охоплює період ранньої дорослості, зазвичай з 17–18 до 22–25 років, є одним із найважливіших етапів у житті особистості. Це період активних змін, коли відбувається інтенсивний розвиток не тільки в професійному, але й у особистісному, емоційному, соціальному і когнітивному плані. Особливістю цього віку є як процес самовизначення, так і подолання певних внутрішніх криз, пов'язаних з переходом від юнацтва до дорослого життя. Оскільки студентський вік припадає на період завершення формування особистості та початку самотійного життя, то він є одним із найважливіших для психологічного становлення.

Однією з основних характеристик студентського віку є самовизначення – прагнення визначити своє місце в житті та світі. Молоді люди активно шукають свою ідентичність, що включає визначення життєвих цінностей, орієнтирів та власного бачення світу. Самовизначення часто відображається в особистісних пошуках, в тому числі через професійну діяльність, обрану спеціальність, а також через бажання бути визнаними в соціумі. Студенти

починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, відповідальність за свої вчинки та вибори, що є основою для розвитку зрілості [2, с. 25].

З психологічної точки зору, студентський вік є перехідним, оскільки молода людина переживає конфлікт між залежністю та незалежністю. Перехід від юнацької залежності від батьків до самостійності вимагає розвитку нових навичок і змін у сприйнятті себе. Студент, як правило, перестає бути під прямим наглядом батьків і починає самостійно організовувати своє життя, здійснювати професійний вибір, формувати фінансову незалежність і нести відповідальність за прийняті рішення. Проте цей процес не завжди є легким, і не кожен студент готовий до такої самостійності, що часто супроводжується стресами та труднощами в адаптації до нового способу життя.

Психологічна нестабільність є ще однією важливою рисою студентського віку. Часто студенти переживають період емоційних коливань, сумнівів і внутрішніх конфліктів. Вони можуть відчувати тривогу, стрес через високі академічні вимоги, труднощі в адаптації до нових соціальних умов, а також через самотність, відсутність підтримки з боку сім'ї. Психологічна нестабільність студентів може бути викликана необхідністю адаптації до соціокультурних умов, нових стандартів та норм, що притаманні життю в університеті. Це можуть бути внутрішні конфлікти між бажанням досягти успіху в навчанні і прагненням до більш вільного способу життя [11, с. 69].

З психологічного боку, значущим є також розвиток когнітивних здібностей у цей період. Студенти здобувають нові знання, вивчають складніші академічні дисципліни, які вимагають активного мислення, аналітичних здібностей і здатності до абстрактного мислення. У цей період часто відбувається формування нового стилю мислення, яке визначає майбутні професійні орієнтації. З когнітивної точки зору студентський вік пов'язаний з розвитком здатності до самостійного навчання, прийняття відповідальних рішень, критичного оцінювання інформації, навичок організації часу та подолання стресу в умовах високих вимог.

Водночас важливим аспектом психології студентства є соціальний

розвиток. Студенти в цей період часто переживають етапи формування нових міжособистісних стосунків, орієнтації на підтримку групових зв'язків і вміння працювати в команді. Вони активно взаємодіють із новими людьми, що дозволяє їм розширювати свої соціальні горизонти, навчатися вести конструктивні переговори, домовлятися і співпрацювати з іншими. Багато студентів також розпочинають шукати свою соціальну роль у групі, що може включати лідерські функції чи ролі, орієнтовані на підтримку й допомогу.

Одним з найбільш характерних аспектів є формування інтимно-особистісних стосунків, адже в цей період багато студентів вступають у романтичні стосунки, що часто стає важливою частиною їхнього емоційного життя. У зв'язку з цим важливим елементом адаптації є здатність будувати здорові міжособистісні відносини, взаємопідтримку та розуміння, що сприяє емоційному благополуччю [15, с. 29].

Таблиця 1.2.1 допомагає краще зрозуміти основні психологічні та соціальні процеси, що відбуваються в студентському віці.

Таблиця 1.2.1

Основні психологічні та соціальні процеси студентського віку

Процес	Опис
Самовизначення	Пошук власної ідентичності, визначення життєвих цінностей, орієнтирів та професійної діяльності.
Психологічний перехід	Перехід від залежності до незалежності, формування самостійності, прийняття відповідальності за вибір.
Психологічна нестабільність	Емоційні коливання, стрес, тривога через академічні вимоги та соціальну адаптацію.
Когнітивний розвиток	Розвиток мислення, здатність до критичного оцінювання, самостійного навчання та прийняття рішень.
Соціальний розвиток	Формування міжособистісних стосунків, вміння працювати в команді та роль у соціальній групі.
Інтимно-особистісні стосунки	Формування романтичних стосунків, будовання здорових міжособистісних відносин.

Психологічна адаптація	Здатність адаптуватися до нових соціальних і академічних умов, взаємопідтримка в процесі розвитку.
------------------------	--

Отже, студентський вік – це період глибоких змін і розвитку, як інтелектуального, так і емоційного, соціального й особистісного. Цей етап є вирішальним для формування зрілої, відповідальної та самостійної особистості, готової до професійної діяльності та повноцінного соціального життя. Водночас студентський вік також характеризується певними кризами і труднощами, зокрема через необхідність адаптації до нових соціальних і академічних умов.

1.3. Специфіка навчального процесу у ВНЗ

Навчальний процес у вищих навчальних закладах (ВНЗ) відрізняється від шкільної освіти як за рівнем складності, так і за самою структурою. Студентський вік — це період інтенсивних змін, коли молоді люди не лише здобувають нові знання, але й активно формують свою особистість, професійну ідентичність і соціальні ролі. Специфіка навчального процесу у ВНЗ полягає в кількох ключових аспектах, які допомагають студентам досягати успіхів у навчанні та розвитку.

У ВНЗ студентам надається значно більше свободи у виборі методів навчання та організації свого часу. На відміну від шкільного навчання, де основний акцент робиться на контроль з боку вчителів і батьків, у вищих навчальних закладах велика роль відводиться самостійному навчанню. Студенти повинні вміти самостійно знаходити, аналізувати та інтерпретувати інформацію. Зазвичай, від студентів вимагається не тільки вивчення основного матеріалу, але й пошук додаткових джерел, участь у наукових семінарах, підготовка до написання курсових та дипломних робіт. Це дозволяє їм формувати навички самодисципліни, планування, управління часом і відповідальності за виконання завдань [17, с. 242].

Вищі навчальні заклади часто надають студентам можливість вибору курсів, спеціалізацій і тем для наукових досліджень. Цей індивідуальний

підхід дає змогу кожному студенту знайти свою професійну дорогу і¹⁸ розвиватися у тому напрямку, який йому найбільше підходить. Курсова і дипломна роботи — це не лише перевірка знань, а й спосіб самовираження, дослідження власних інтересів, важливих питань та проблем у вибраній галузі. Це дає студентам шанс глибше зануритися в певні аспекти своєї спеціальності.

В університетах студенти не тільки здобувають теоретичні знання, але й активно займаються науковою діяльністю. Курсова та дипломна роботи є основними етапами в освітньому процесі, які вимагають від студентів уміння самостійно проводити дослідження, формулювати гіпотези, аналізувати наукові роботи. Крім того, багато університетів заохочують студентів до участі в наукових конференціях, семінарах та дослідницьких проектах, де вони можуть представити свої дослідження, отримати нові знання та знайти

Навчання у ВНЗ будуються на системному підході. Це означає, що кожен етап навчання має свою послідовність. Студенти починають з вивчення основних предметів і теоретичних аспектів, поступово переходячи до більш спеціалізованих курсів, які формують їх професійну компетентність. Завдяки такій системності, студенти можуть будувати чітку траєкторію свого навчання, одночасно розвиваючи загальні та спеціалізовані навички, необхідні для професійної діяльності [16, с. 246].

Навчальний процес у ВНЗ значно більше акцентує увагу на розвитку критичного мислення студентів. Замість того, щоб просто запам'ятовувати великі обсяги інформації, студенти навчаються аналізувати отримані знання, ставити під сумнів усталені погляди та шукати нові, нестандартні рішення. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де інформація швидко змінюється, а здатність до самостійного прийняття рішень є необхідною для успіху в професійному житті.

Вищі навчальні заклади дедалі більше застосовують інтерактивні методи навчання, які допомагають студентам краще засвоювати матеріал і розвивати практичні навички. Це можуть бути групові дискусії, семінари, рольові ігри, проектні роботи, презентації. Інтерактивні методи дозволяють створювати активне навчальне середовище, де студенти мають змогу

працювати в команді, висловлювати свою думку, обговорювати проблеми і¹⁹ шукати оптимальні рішення. Це допомагає розвивати комунікативні та лідерські навички, що є надзвичайно важливими для подальшої професійної діяльності [18, с. 102].

В університетах існує багаторівнева система оцінювання студентів, яка включає не лише екзамени, але й письмові роботи, тести, контрольні, курсові проекти. Важливим елементом цієї системи є зворотний зв'язок від викладачів, який дозволяє студентам зрозуміти, в чому вони можуть покращити свої знання і навички. Зворотний зв'язок дає можливість викладачам коригувати процес навчання, підвищувати ефективність освітнього процесу, а студентам — зрозуміти свої сильні та слабкі сторони.

Важливою частиною навчального процесу у ВНЗ є практичні заняття та стажування. Вони дають студентам змогу здобувати реальний досвід роботи в обраній професійній галузі. Студенти можуть працювати в компаніях, на підприємствах, в організаціях, що дозволяє їм застосовувати теоретичні знання на практиці. Під час стажування студенти розвивають професійні навички, знайомляться з реальними вимогами і проблемами своєї галузі, отримують можливість для майбутнього працевлаштування [19, с. 354].

У сучасних університетах велика увага приділяється розвитку міжнародної мобільності студентів. Вони можуть брати участь у програмах обміну, навчатися за кордоном, проходити практику в міжнародних компаніях. Це дозволяє студентам не лише здобувати нові знання, а й розвивати мовні навички, знайомитися з культурними та професійними особливостями інших країн. Міжнародна мобільність також сприяє створенню глобальних професійних зв'язків, що є важливим активом на ринку праці.

Окрім навчання, університети надають студентам можливість активно брати участь у позакласних заходах. Це можуть бути спортивні секції, культурні події, волонтерські проекти, клуби за інтересами. Студенти мають можливість розвивати не лише професійні, але й соціальні, культурні навички, знайомитися з новими людьми, долати стреси та адаптуватися до нових умов життя.

Отже, навчальний процес у ВНЗ є не лише формуванням теоретичних знань, а й розвитком професійних, соціальних, комунікативних та особистісних компетенцій, що готують студентів до самостійного життя та роботи в реальному світі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи був здійснений теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації особистості до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), в ході якого нами було сформульовано наступні висновки:

1. Процес адаптації є багатограним і включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти, які взаємодіють і впливають на ефективність пристосування студентів до нових умов навчання. Адаптація до навчання в університеті є важливим етапом соціалізації особистості, в ході якого студент проходить через різні емоційні, когнітивні та соціальні трансформації.

2. Студентство – це час активного самовизначення, розвитку когнітивних та емоційних здібностей, а також становлення соціальної ідентичності. У студентському віці інтенсивно формуються основи самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції, що визначає успішність адаптації до нових умов життя. Однак одночасно з позитивними змінами, студенти також стикаються з певними труднощами, зокрема психологічною нестабільністю, стресами, невпевненістю в собі, що може ускладнити процес адаптації.

3. Специфіка навчального процесу у ВНЗ полягає у високих вимогах до інтелектуальних і емоційних ресурсів студентів. Нові стандарти навчання, збільшена самостійність в організації часу та навчальної діяльності, а також необхідність пристосуватися до нового соціального середовища створюють як виклики, так і можливості для особистісного розвитку студентів.

Загалом, процес адаптації до навчання в університеті є складним і багатоаспектним феноменом, що вимагає всебічного підходу до його дослідження та підтримки. Для забезпечення ефективної адаптації важливо

враховувати психологічні особливості студентів, специфіку навчального²¹
процесу та соціальні умови, в яких вони знаходяться.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження соціально- психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ

Метою емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ є визначення взаємозв'язку особистісних рис та психологічної адаптації до навчання у студентів ВНЗ; розробка заходів психологічного впливу для покращення психологічного стану студентів під час адаптації до навчання у ВНЗ.

Для реалізації поставленої мети сформульовано наступні завдання емпіричного етапу дослідження:

1. Виявити рівні адаптації у студентів.
2. Дослідити особливості мотиваційної спрямованості у студентів з різним рівнем адаптації.
3. Запропонувати заходи психологічного впливу на адаптацію з метою покращення психологічного стану студентів.

Вибірку склали студенти різних університетів у кількості 75 особи: юнаки та дівчата віком від 18 до 21 років.

У дослідженні доцільним є використання методів, які дозволяють діагностувати особливості соціально-психологічної адаптації у студентів.

Було використано наступні методики:

1. Дослідження рівня адаптації у студентів (Опитувальник «Соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонд).
2. Тест «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (Реан А. А.).

Методика Роджерса-Даймонд (Опитувальник СПА) - особистісний опитувальник, спрямований на виявлення ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки.

Опитувальник включає 101 знеособлене твердження, 37 з них²³ відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 — дезадаптованості, 26 — нейтральні. Опитувальник — це список тверджень про спосіб життя, психологічний стан, стиль поведінки і життя людини, які тестований може співвіднести зі своїм способом життя. Після прочитання твердження тестований повинен визначити, якою мірою це твердження підходить до його звичок і способу життя, і вибрати бал від 0 до 6, де: 0 — твердження не відповідає моєму способу життя; — це в більшості випадків мені не підходить; 2 — я сумніваюся, що це стосується мене; 3 — я не наважуюсь віднести це до свого способу життя; 4 — це може бути схожим на мене, але я не до кінця впевнений; 5 — це схоже на мене; 6 — це твердження повністю відповідає моєму способу життя.

Автори виділили 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування [35, с. 46]:

1. Адаптація;
2. Прийняття інших;
3. Інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);
4. Само сприйняття;
5. Емоційний комфорт;
6. Прагнення домінування.

Тест «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (Реан А. А.), який призначено для визначення переважаючого мотиваційного полюсу: мотивація на невдачу (боязнь невдачі) або мотивація на успіх (надія на успіх).

Інструкція. Погоджуючись чи ні з наведеними твердженнями, необхідно вибрати одну з відповідей - «так» чи «ні». Якщо Вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те ж відноситься і до відповіді «ні». Обробка результатів. Один бал отримують відповіді «так» на затвердження 1-3, 6, 8, 10-12,14,16,18-20 і відповіді «ні» на 4,5,7,9,13,15,17. Підраховується загальна кількість балів.

Висновки. Якщо випробуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі); коли ж сума від 14 до

20 балів, це мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів²⁴ у межах від 8 до 13, слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. Однак у випадку з 8-9 балів мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, а 12-13 - ближче до прагнення досягти успіху.

Для підвищення надійності та вірогідності результатів дослідження було використано наступні методи математичної обробки [38, с. 55]:

* *t-критерій Стьюдента*. Використання спрямовано на оцінку відмінностей величин середніх двох вибірок, які розподілені за нормальним законом. Перевага даного критерію у тому, що він дає можливість отримувати дані про середні показники у групах з ознаками, що нас цікавлять та розрізняють досліджувані групи. Даний критерій є надійним та дозволяє порівнювати вибірки з різною кількістю досліджуваних. Використання *t*-критерію Стьюдента дозволило виявити відмінності між групами студентів з різним рівнем адаптації.

* *кореляційний аналіз r-Пірсона*. Сутність його полягає в тому, що за його допомогою встановлюється наявність або відсутність лінійного зв'язку між ознаками. Застосування цього методу дозволяє отримати достовірні дані навіть при порівнянні груп з різною кількістю досліджуваних. Коефіцієнт кореляції дозволяє встановити тісноту зв'язку та її модальність. Кореляція може бути прямою та зворотною. В даному дослідженні за допомогою кореляційного аналізу *r*-Пірсона встановлено наявність або відсутність, також характер кореляційного зв'язку у групах студентів з різним рівнем адаптації між характеристиками тривожності, мотивації, самооцінки, вольових рис.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ВНЗ

За допомогою опитувальника «Соціально-психологічної адаптації» Роджерса-Даймонда усі досліджувані були розподілені на групи за інтегральним рівнем прояву адаптації, наступним чином:

- група досліджуваних з високим рівнем адаптації (ВРА), 21 особа;
- група досліджуваних з середнім рівнем адаптації (СРА), 29 осіб;
- група досліджуваних з низьким рівнем адаптації (НРА), 25 осіб.

У таблицях 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3 наведено середні бали адаптації у студентів залежно від рівню проява.

Таблиця 2.2.1

Процентне співвідношення рівня адаптації у студентів

Рівні адаптації	%
Високий рівень адаптації (ВРА)	28,14%
Середній рівень адаптації (СРА)	38,63%
Низький рівень адаптації (НРА)	33,32%

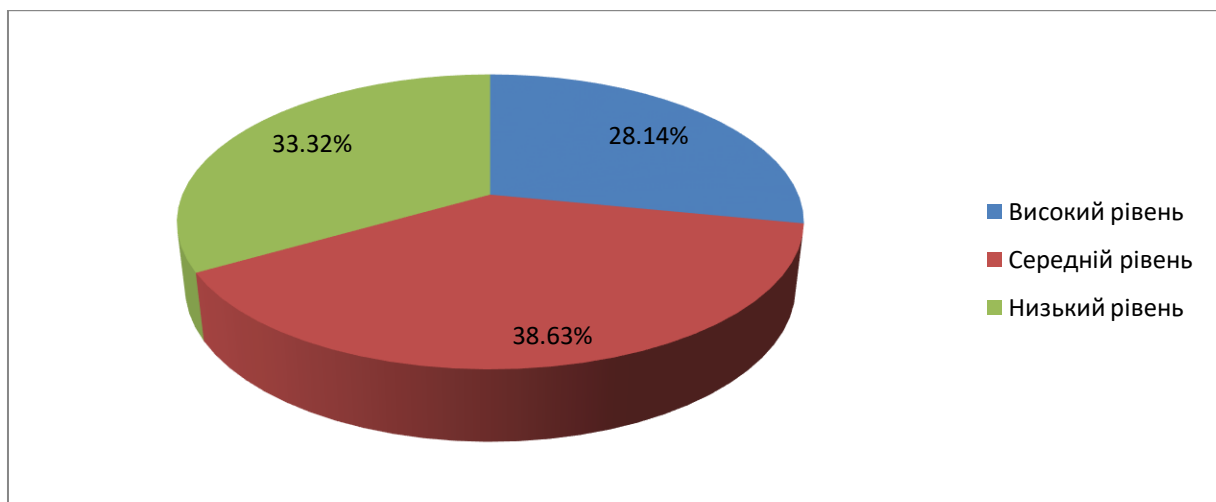


Рис. 2.2.1 – Процентне співвідношення рівня адаптації у студентів

Таким чином, виявлено низький (НРА), середній (СРА) та високий²⁶ (ВРА) рівні адаптації (28,14%; 38,63% та 33,32% відповідно) у студентів.

Група студентів з високим рівнем адаптації (ВРА) вміють керувати собою і власними вчинками, урівноважені, спокійні; на першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумують. Вони діяльні, енергійні, сповнені ініціатив. У всьому люблять змагання, боротьбу; пред'являють до себе високі вимоги; відповідальні; на них можна покластися. Вони вважають себе цікавою людиною – привабливою як особистість, помітною; відносяться до себе добре, задоволені собою; комунікабельні, відкриті, легко сходиться з людьми, мають теплі, бадьорі відносини з оточуючими; з оточуючими зазвичай ладнають; терпимі до людей і приймають кожного таким, яким він є; усіма задоволені, приємні, розташовують до себе; не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражають; у душі – оптимісти, вірять в майбутнє.

Студенти з низьким рівнем адаптації (НРА) відчують себе приниженими; не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні; часто відчують незручність, коли вступають з ким-небудь в розмову; не мають бажання розкриватися перед іншими; завжди готові до захисту і навіть нападу: «застряють» на переживаннях образи; їм важко бути самими собою; відчують себе не провідними, а веденими, їм не завжди вдається мислити і діяти самостійно; відчують себе безпорадними, потребують когось, хто був би поруч; не довіряють своїм почуттям; намагаються не думати про свої проблеми; не мають в чому висловити себе, виявити свою індивідуальність; бояться того, що думають про них інші; пасують перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями; коли потрібно щось зробити, їх охоплює страх; приймають рішення і тут же їх змінюють; зневажають себе за безвілля, а зробити з собою нічого не можуть.

Середні бали характеристик адаптації у студентів

Шкали адаптації	ВРА	СРА	НРА
Адаптивність АД / Деадаптивність	145,18±15,23/ 49,61±7,39	67,14±15,31 / 74,85±11,45	45,27±8,25 / 143,15±16,25
Прийняття себе ПС / Неприйняття себе	47,32±10,64 / 10,08±3,14	29,25±9,18 / 17,74±5,01	14,37±3,72 / 32,94±6,48
Прийняття інших ПІ / Неприйняття інших	29,17±5,29 / 9,84±2,25	19,12±4,36 / 16,74±4,48	7,15±1,94 / 28,13±6,46
Емоційний комфорт ЕК / Емоційний дискомфорт	32,17± 6,29 / 9,58±2,13	19,42±3,34 / 16,47±3,64	11,36± 2,73 / 34,25±6,78
Внутрішній контроль ВК / Зовнішній контроль	62,75±10,98 / 32,12±5,51	29,59±5,25 / 24,18±4,23	21,27± 4,85 / 15,36±3,72
Домінування ДВ / Відомість ВД	15,73±3,16 / 8,24±1,76	8,13 ±2,92 / 15,76 ±2,45	4,57±0,93 / 26,14±5,62
Ескапізм ЕП	7,15±1,59	14,19±4,16	21,52±5,24

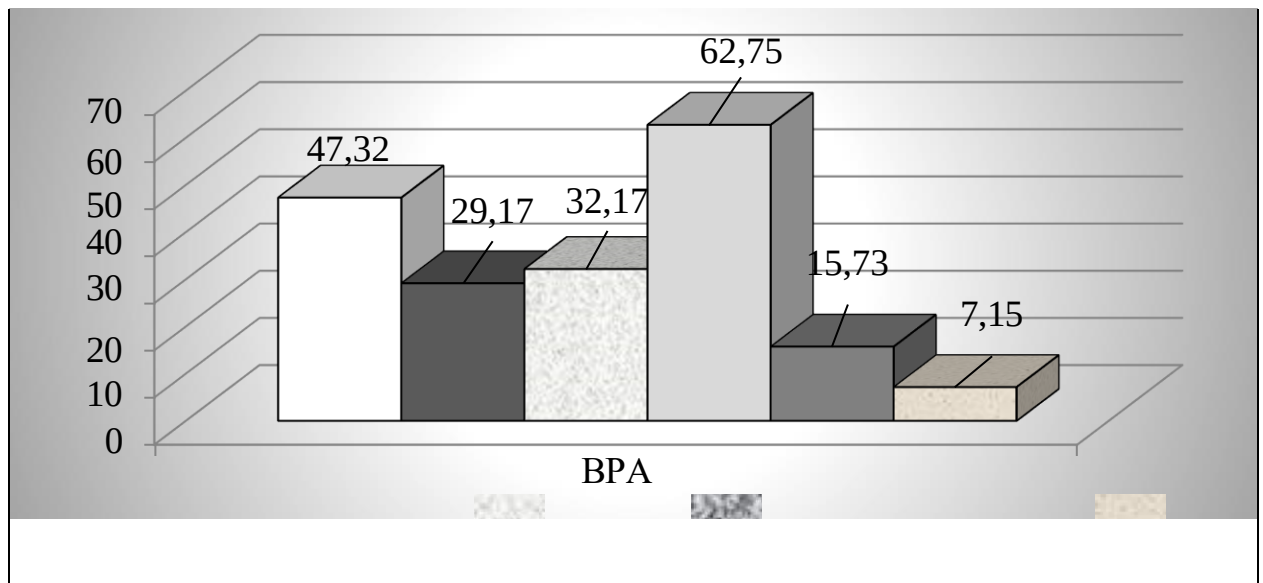


Рис. 2.2.2 – Показники рівня адаптації серед студентів високий рівень

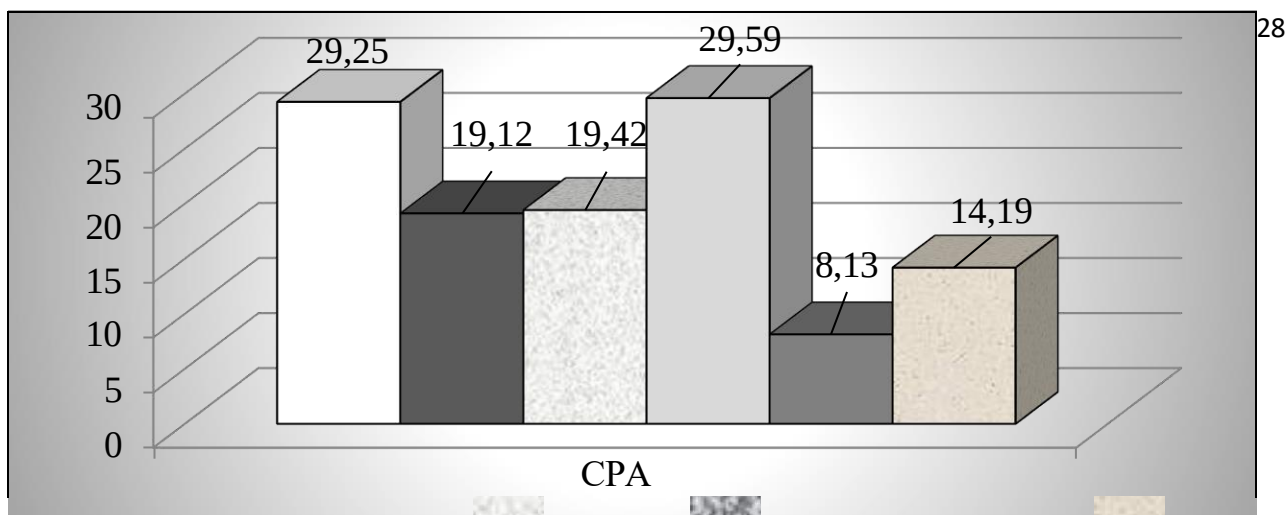


Рис. 2.2.3 – Показники рівня адаптації серед студентів середній рівень

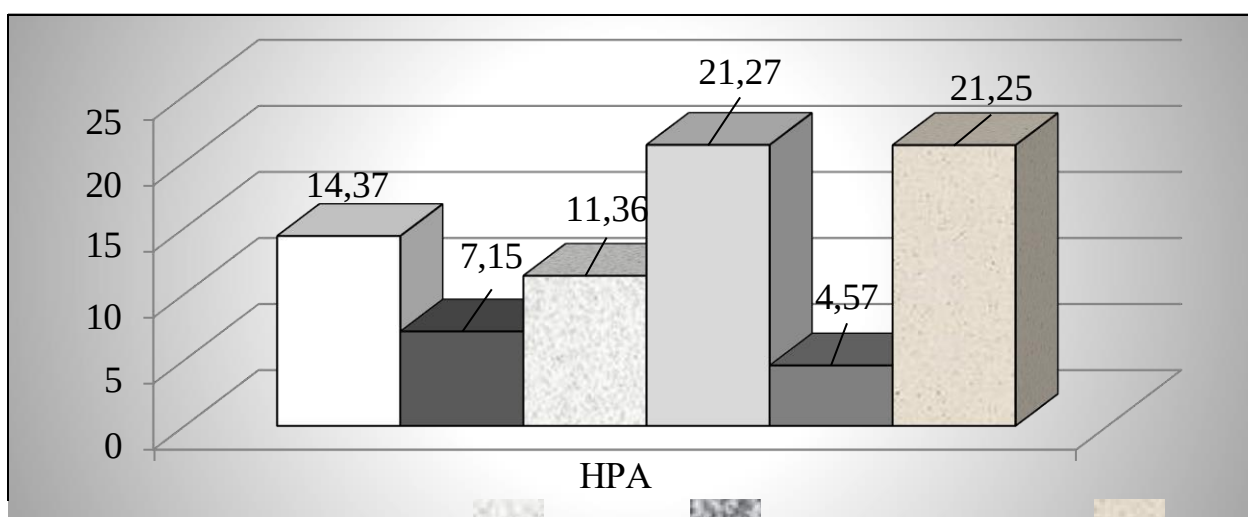


Рис. 2.2.4 – Показники рівня адаптації серед студентів низький рівень

Аналіз середніх балів характеристик адаптації студентів із різним рівнем адаптованості (високим – ВРА, середнім – CPA та низьким – HPA) свідчить про наявність виразних відмінностей між цими групами за всіма шкалами адаптації.

У групі ВРА чітко переважають високі показники адаптивності (145,18), тоді як у групі HPA – навпаки, високий рівень дезадаптивності (143,15). Це свідчить про стійку здатність студентів із ВРА ефективно пристосовуватись до нових умов, тоді як студенти з HPA демонструють глибоку дезадаптацію.

Студенти з ВРА характеризуються високим рівнем прийняття себе (47,32) та низьким рівнем самозаперечення (10,08), що вказує на сформовану позитивну «Я-концепцію». Натомість у групі HPA спостерігається зворотна

картина – високий рівень неприйняття себе (32,94) та низький – прийняття²⁹ (14,37), що є ознакою заниженої самооцінки.

У групі ВРА помітний високий рівень прийняття інших (29,17) і низький – неприйняття (9,84), що свідчить про відкритість і доброзичливість у спілкуванні. Студенти з НРА демонструють протилежні тенденції – низьке прийняття інших (7,15) і високе неприйняття (28,13), що може ускладнювати міжособистісні відносини.

ВРА мають найвищий рівень емоційного комфорту (32,17), що супроводжується низьким рівнем тривожності (9,58). У групі НРА переважає емоційний дискомфорт (34,25), що є показником високого рівня внутрішньої напруги та невдоволення.

Студенти з високою адаптацією орієнтовані на внутрішній контроль (62,75), демонструючи відповідальність за власні дії. Студенти з НРА частіше виявляють зовнішній локус контролю (15,36), що вказує на перекладання відповідальності на зовнішні обставини.

У ВРА спостерігається виражене домінування (15,73) і низька відомість (8,24), що говорить про впевненість у собі. У НРА, навпаки, переважає високий рівень відомості (26,14), що свідчить про схильність до підпорядкування і залежності.

Показник ескапізму (схильності до втечі від реальності) є найнижчим у групі ВРА (7,15) і найвищим – у НРА (21,52), що підтверджує тенденцію уникати труднощів та проблем у студентів із низькою адаптацією.

Отримані результати підтверджують, що високий рівень адаптації асоціюється з позитивним ставленням до себе та інших, емоційною стабільністю, високим рівнем самоконтролю і здатністю до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Натомість низька адаптація характеризується емоційною нестійкістю, дезадаптаційними установками, схильністю до уникнення реальності та пасивністю у взаємодії з оточенням.

Аналіз спрямованості мотивації на досягнення у групах студентів залежно від рівня адаптації було визначено за допомогою тесту «Мотивація успіху та боязнь невдачі» (Рєан А. А.)

Таблиця 2.2.3

Середні бали мотивації досягнення у студентів з різним рівнем адаптації ($X \pm \delta$)

Спрямованість мотивації	ВРА	СРА	НРА
Мотивація досягнення	17,32 $\pm$ 3,65	10,45 $\pm$ 2,57	5,34 $\pm$ 1,43

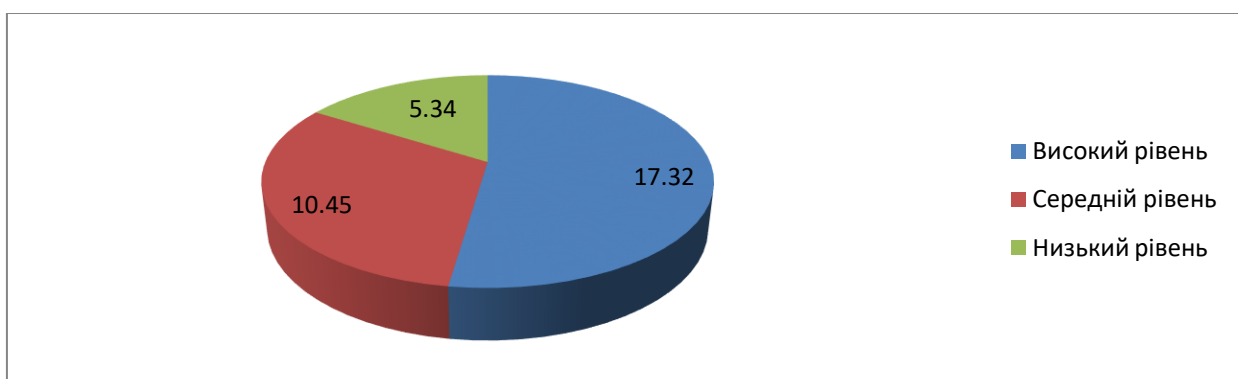


Рис. 2.2.5. Середні бали мотивації досягнення у студентів з різним рівнем адаптації

Для досліджуваних з високим рівнем адаптації (ВРА) (показник за результатами даного тесту склав 17,32 $\pm$ 3,65 балів) характерна схильність планувати своє майбутнє на великі проміжки часу. Вони ставлять перед собою реально досяжні цілі, виявляють наполегливість в їх досягненні. Вважають за краще брати на себе середні або злегка завищені зобов'язання; активні, ініціативні.

Для студентів із низьким рівнем адаптації (НРА) (показник за результатами даного тесту склав 5,34 $\pm$ 1,43 балів) характерна схильність планувати своє майбутнє на менш віддалені проміжки часу. Вони неадекватно оцінюють свої можливості; не проявляють ініціативи та менш наполегливі в досягненні мети. Вони уникають відповідальних завдань, вишукують причини відмови від них.

Результати математичної обробки за Пірсоном, таблиця 2.2.4.

Узагальнена таблиця результатів за рівнями адаптації (n = 75)

Рівень адаптації	Кількість студентів	Середній бал мотивації до успіху (за Реаном А.А.)	Середній бал боязні невдачі
Високий (ВРА)	25	49.2	24.1
Середній (СРА)	29	46.8	27.3
Низький (НРА)	21	42.5	30.6

Кореляція між рівнем адаптації та мотивацією до успіху:

$r = +0.41$, $p < 0.01$ – помірний позитивний зв'язок, статистично значущий.

Кореляція між рівнем адаптації та страхом невдачі:

$r = -0.47$, $p < 0.01$ – помірний зворотний зв'язок, статистично значущий.

Чим вищий рівень адаптації студента, тим вищою є його мотивація до досягнення успіху. У студентів з високим рівнем адаптації спостерігається найбільше прагнення до успіху та самореалізації.

Страх невдачі навпаки знижується з підвищенням адаптації. Це свідчить про більшу впевненість і емоційну стабільність добре адаптованих студентів.

Отже, адаптованість тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості: високоадаптовані особи не лише краще почуваються в соціумі, але й мають вищий рівень життєвої активності, цілеспрямованості та внутрішнього контролю. Дані можуть бути використані для розробки програм адаптації першокурсників, розвитку емоційного інтелекту та зниження рівня страху невдачі в освітньому середовищі.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного вивчення психологічної адаптації студентів до навчання у ВНЗ нами було встановлено, що:

1. Для студентів з високим рівнем адаптації (ВРА) характерна схильність планувати своє майбутнє на великі проміжки часу. Вони ставлять перед собою реально досяжні цілі, виявляють наполегливість в їх досягненні. Вважають за краще брати на себе середні або злегка завищені зобов'язання; активні, ініціативні.

2. Для студентів з низьким рівнем адаптації (НРА) характерна схильність планувати своє майбутнє на менш віддалені проміжки часу. Вони неадекватно оцінюють свої можливості; не проявляють ініціативи та менш наполегливі в досягненні мети. Вони уникають відповідальних завдань, вишукують причини відмови від них.

3. Встановлено статистично значуще підвищення показника за шкалою «мотивація досягнення» у групи з високим (ВРА) та середнім (СРА) рівнем адаптації відносно групи з низьким (НРА) рівнем адаптації. Виявлено підвищення показника у групи студентів з високим рівнем адаптації (ВРА) відносно групи студентів з середнім рівнем адаптації (СРА).

4. Чим вищий рівень адаптації студента, тим вищою є його мотивація до досягнення успіху. У студентів з високим рівнем адаптації спостерігається найбільше прагнення до успіху та самореалізації. Страх невдачі навпаки знижується з підвищенням адаптації. Це свідчить про більшу впевненість і емоційну стабільність добре адаптованих студентів. Отже, адаптованість тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості: високоадаптовані особи не лише краще почуваються в соціумі, але й мають вищий рівень життєвої активності, цілеспрямованості та внутрішнього контролю. Дані можуть бути використані для розробки програм адаптації першокурсників, розвитку емоційного інтелекту та зниження рівня страху невдачі в освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

3.1. Тренінгова програма розвитку адаптаційних можливостей студентів

Адаптація студентів до нових умов навчання у вищому навчальному закладі є складним і багатоаспектним процесом. Вона охоплює не лише академічні труднощі, а й психологічну, соціальну та побутову сфери життя. Тому розвиток адаптаційних можливостей студентів є одним із важливих напрямів забезпечення їхнього успішного особистісного та професійного становлення. З метою підтримки цього процесу доцільним є запровадження спеціальних тренінгових програм [29, с. 280].

Тренінгова програма розвитку адаптаційних можливостей студентів спрямована на формування у них навичок ефективної взаємодії, управління емоціями, вирішення конфліктних ситуацій, подолання стресу та розвитку саморегуляції. Вона має на меті допомогти студентам краще орієнтуватися в нових соціальних умовах, адаптуватися до підвищеного рівня самостійності, академічного навантаження та нових форматів комунікації.

Програма складається з декількох тематичних модулів, кожен із яких охоплює певний аспект адаптації [26, с. 135]:

1. Психоемоційна адаптація. Студенти навчаються технікам зниження тривожності, саморозслаблення, практикують вправи на розвиток емоційної стійкості.
2. Соціальна адаптація. Учасники працюють над розвитком комунікативних навичок, умінням працювати в команді, будувати конструктивні міжособистісні стосунки у новому середовищі.
3. Когнітивна адаптація. Студентів ознайомлюють із методами ефективного навчання, управління часом, постановки реалістичних цілей та самоорганізації.

У рамках тренінгу застосовуються інтерактивні методи роботи: рольові ігри, групові дискусії, ситуаційні завдання, психологічні вправи, моделювання

проблемних ситуацій. Особлива увага приділяється розвитку рефлексії, коли³⁴ студенти аналізують власний досвід, визначають свої сильні сторони та зони росту.

Програма також передбачає психодіагностичні тести для визначення рівня адаптованості студентів на початковому та завершальному етапах. Це дозволяє оцінити ефективність тренінгу та виявити потребу у додатковій підтримці окремих груп студентів.

Важливим елементом тренінгової програми є надання психологічної підтримки студентам, які відчують труднощі у процесі адаптації. Для цього можуть бути організовані індивідуальні консультації з психологом або наставницькі програми за участі старших студентів [22, с. 144].

Успішне впровадження такої тренінгової програми сприяє зниженню рівня академічної та соціальної дезадаптації студентів, підвищує їхню впевненість у власних силах, сприяє формуванню позитивної мотивації до навчання та активної участі у студентському житті. В результаті студенти краще інтегруються у нове середовище, успішніше долають стресові ситуації та демонструють вищий рівень академічної успішності та психологічного благополуччя.

Адаптація студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі це складний багаторівневий процес, який охоплює академічну, соціальну, психологічну та особистісну сфери. Багато студентів під час переходу від шкільної до університетської освіти стикаються з тривогою, невпевненістю у власних силах, труднощами в організації навчання та налагодженні стосунків із новим колективом. З огляду на це, ефективна підтримка адаптаційних процесів є важливим чинником успішності навчання та загального благополуччя студентів [21, с. 123].

Тренінгова програма розвитку адаптаційних можливостей студентів покликана створити умови для формування у них навичок стресостійкості, розвитку гнучкого мислення, емоційної саморегуляції, комунікабельності та готовності до швидких змін. Завдяки цьому підвищується рівень самостійності, відповідальності та академічної мотивації.

Особливість такої програми полягає в її комплексності та інтеграції³⁵ різноманітних форм роботи: інтерактивних лекцій, групових тренінгів, індивідуальних консультацій, психологічних ігор і практичних завдань. Учасники тренінгу отримують не тільки знання, але й реальні інструменти для подолання типових труднощів першого курсу.

Мета програми [23, с. 25]:

- Розвиток психологічної готовності студентів до навчальної, соціальної та побутової адаптації.
- Формування навичок конструктивного вирішення проблемних ситуацій.
- Підвищення емоційної стійкості та самооцінки.
- Підтримка академічної мотивації і здатності до самостійної організації діяльності.

Назва програми: "Старт до успіху: адаптація першокурсників"

Тривалість: 10 занять (по 2 години кожне) протягом першого семестру.

Структура програми:

Модуль 1. Психоемоційна адаптація

- Заняття 1: Вступне заняття. Адаптація: виклики та можливості.
- Заняття 2: Стрес і тривога: як керувати своїм емоційним станом.
- Заняття 3: Психотехніки релаксації та саморегуляції.

Модуль 2. Соціальна адаптація

- Заняття 4: Основи ефективної комунікації. Стилi спілкування.
- Заняття 5: Робота в команді. Вирішення конфліктів.
- Заняття 6: Підвищення емоційного інтелекту та емпатії.

Модуль 3. Академічна адаптація

- Заняття 7: Управління часом та техніки планування навчальної діяльності.
- Заняття 8: Постановка цілей і мотивація до навчання.
- Заняття 9: Робота із страхом помилок та невдач у навчанні.

– Заняття 10: Підсумкове заняття. Оцінка особистісного зростання та побудова індивідуальної стратегії розвитку.

Методи роботи під час тренінгу:

- Діалоги та дискусії.
- Рольові та ділові ігри.
- Психологічні вправи на розвиток стійкості й гнучкості.
- Самоаналіз і робота з рефлексією.
- Моделювання реальних життєвих ситуацій студентського середовища.

Очікувані результати програми:

- Зменшення рівня стресу й тривожності серед студентів.
- Покращення соціальної адаптації в академічному середовищі.
- Підвищення академічної успішності завдяки ефективнішій самоорганізації.
- Розвиток навичок саморефлексії та емоційної зрілості.

Таким чином, розробка і впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів є важливим інструментом підтримки їхнього особистісного та академічного становлення в умовах вищого навчального закладу. Адаптація до нових соціальних, емоційних та навчальних викликів вимагає від студентів розвитку цілого комплексу навичок: емоційної саморегуляції, ефективної комунікації, тайм-менеджменту та здатності до роботи в команді. Тренінгові програми дозволяють системно працювати з основними аспектами адаптації, допомагаючи студентам краще розуміти себе, підвищувати рівень стресостійкості, долати тривожність та розвивати впевненість у власних силах. Завдяки використанню інтерактивних методів навчання учасники не тільки отримують нові знання, а й набувають практичних умінь, необхідних для успішного подолання адаптаційних труднощів. Комплексний підхід до тренінгу, що охоплює психоемоційний, соціальний та когнітивний компоненти адаптації, забезпечує всебічний розвиток студентів та сприяє підвищенню їх академічної мотивації. Реалізація подібних програм у вищих навчальних закладах є перспективним

напрямом формування успішного, відповідального та соціально активного студентства.³⁷

Отже, тренінгова програма розвитку адаптаційних можливостей студентів є ефективним засобом покращення якості освіти та забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді.

3.2. Результати впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів

Після впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів було зафіксовано низку позитивних змін у психологічному стані, соціальній активності та навчальній успішності учасників. Практичний аналіз результатів базувався на спостереженнях викладачів, анкетуванні студентів до і після проходження програми, а також на даних індивідуальних психологічних тестувань.

Одним із найважливіших результатів впровадження тренінгової програми стало покращення емоційної стійкості студентів. Близько 80% учасників тренінгу відзначили суттєве зниження рівня тривожності, а також набуття кращого вміння контролювати свої стресові реакції та емоції у складних життєвих та навчальних ситуаціях. Особливо ефективним виявилось використання технік саморегуляції, які активно відпрацьовувалися під час занять, зокрема дихальні вправи, методики швидкого розслаблення та техніки усвідомленого управління емоціями. Завдяки цьому студенти почали демонструвати більш стабільну поведінку у стресових умовах та краще долали виклики нового соціального середовища [32, с. 4].

У результаті зниження тривожності та підвищення впевненості в собі відбулося й значне покращення навичок ефективного спілкування. Понад 70% студентів відзначили, що їм стало легше налагоджувати міжособистісні контакти, знаходити спільну мову з одногрупниками та викладачами, долати внутрішні бар'єри у спілкуванні. Багато учасників стали активніше брати участь у групових навчальних проєктах, що свідчить про реальне зміцнення їхньої соціальної компетентності.

Наступним важливим наслідком тренінгу стало підвищення академічної мотивації та самодисципліни. Блоки, присвячені тайм-менеджменту, постановці короткострокових і довгострокових цілей, допомогли студентам краще організувати власний навчальний процес. Як результат, учасники тренінгу демонстрували вищу успішність: середній бал у цих студентів зріс на 8–12% у порівнянні з контрольними групами, які не брали участі в програмі. Це свідчить про те, що тренінг позитивно вплинув не лише на емоційний стан студентів, але й на їхню навчальну продуктивність.

Важливим досягненням програми стало також покращення здатності до роботи в команді. Під час практичних занять студенти вчилися ефективній співпраці, розподілу обов'язків, вирішенню конфліктних ситуацій, що безпосередньо відобразилося на їхній поведінці в групових проєктах. Відгуки учасників свідчать, що після тренінгу робота в командах стала більш організованою, продуктивною та орієнтованою на досягнення спільного результату [31, с. 92].

На завершення слід відзначити формування позитивної самооцінки та самоповаги у студентів. Рефлексивні техніки, використані під час тренінгу, допомогли учасникам краще усвідомити власні сильні сторони, прийняти свої недоліки та сформувати реалістичний, але позитивний образ себе. Понад 65% студентів повідомили про зростання впевненості у власних силах, що стало додатковим стимулом до активнішої участі у навчальному та громадському житті закладу вищої освіти.

Рівень соціально-психологічної адаптації студентів (за Роджерсом–Даймонд), таблиця 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Рівень соціально-психологічної адаптації студентів (за Роджерсом–Даймонд)

Рівень адаптації	До тренінгу (кількість, %)	Після тренінгу (кількість, %)
Високий (ВРА)	19 (25,3%)	30 (40%)
Середній (СРА)	31 (41,3%)	34 (45,3%)
Низький (НРА)	25 (33,3%)	11 (14,7%)

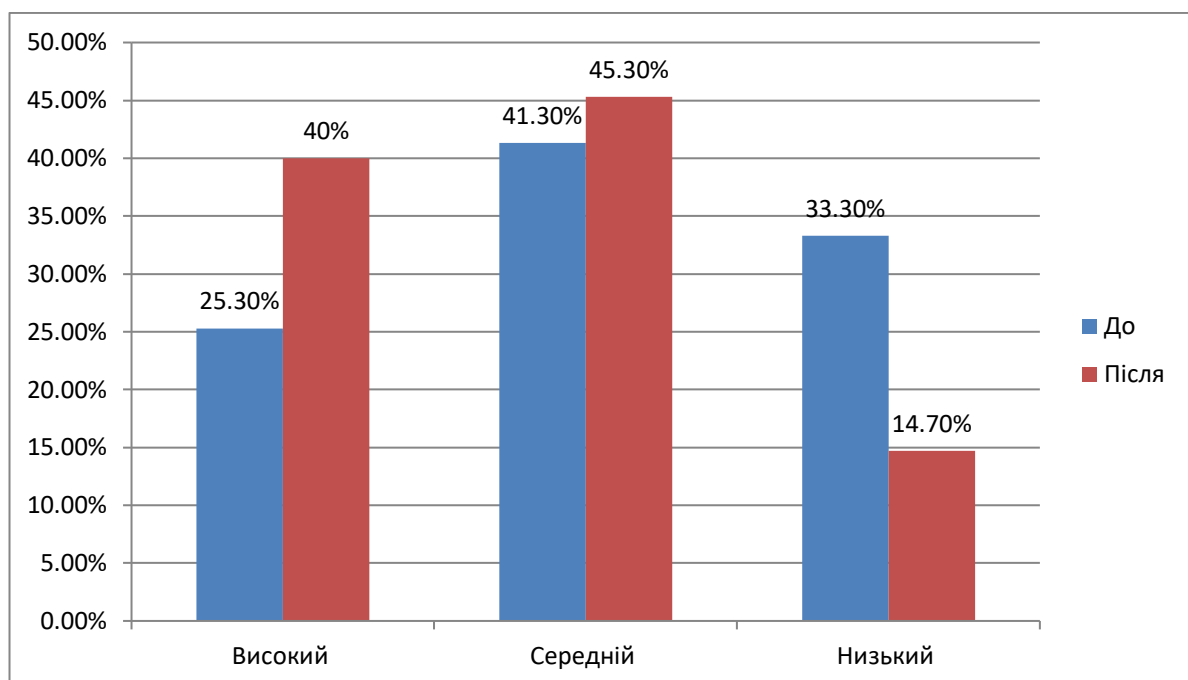


Рис. 3.2.1 Рівень соціально-психологічної адаптації студентів (за Роджерсом–Даймонд)

Спостерігається суттєве зростання рівня адаптованості студентів. Кількість осіб з високим рівнем зросла на 14,7%, а з низьким – зменшилася більш ніж удвічі.

Мотивація досягнення успіху та боязнь невдачі (за Реаном А.А.),
таблиця 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Мотивація досягнення успіху та боязнь невдачі (за Реаном А.А.)

Показник	До тренінгу (М ± SD)	Після тренінгу (М ± SD)
Мотивація до успіху	44,8 ± 6,1	51,2 ± 5,4
Боязнь невдачі	28,4 ± 4,8	22,1 ± 4,2

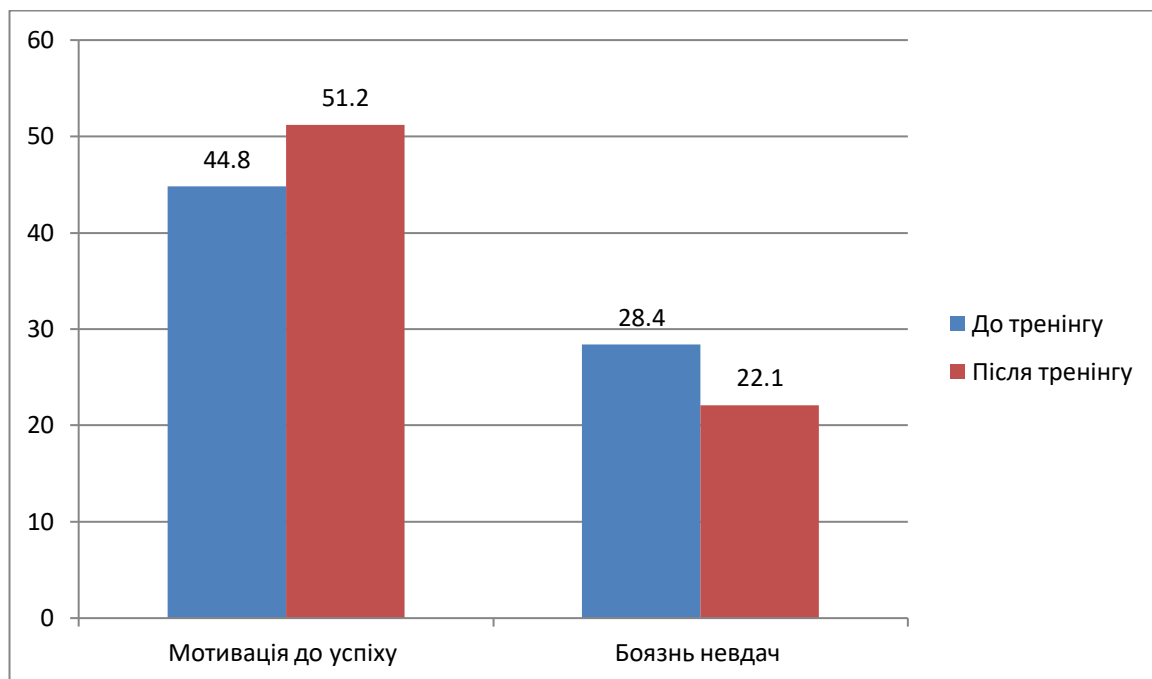


Рис. 3.2.2. Мотивація досягнення успіху та боязнь невдачі (за Реаном А.А.)

Після втручання спостерігається зростання мотивації до успіху в середньому на 6,4 бала, а також зниження страху невдачі на 6,3 бала, що вказує на формування більш стабільної, впевненої поведінки в студентів.

Результати статистичної обробки даних за t-критерієм Ст'юдента ($n = 75$), таблиця 3.2.3

Таблиця 3.2.3

**Результати статистичної обробки даних за t-критерієм Ст'юдента
($n = 75$)**

Методика (показник)	До ($M \pm SD$)	Після ($M \pm SD$)	t-значення	Рівень значущості	Висновок
Мотивація до успіху (тест Реана А.А.)	44,8 $\pm$ 6,1	51,2 $\pm$ 5,4	6,81	$p < 0.01$	Відбулося достовірне зростання мотивації досягнення успіху
Боязнь невдачі (тест Реана А.А.)	28,4 $\pm$ 4,8	22,1 $\pm$ 4,2	8,56	$p < 0.01$	Відбулося достовірне зниження страху перед невдачею

Отже, результати впровадження тренінгової програми свідчать про її⁴¹ високу ефективність як інструмента розвитку адаптивних можливостей студентської молоді.

Проведення тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів показало, що вона суттєво сприяє гармонійному розвитку особистості студента, особливо на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти. Тренінг допомагає студентам швидше і комфортніше пристосовуватися до нових умов освітнього середовища, підвищуючи їхню психологічну стійкість, академічну мотивацію та рівень соціальної взаємодії. Завдяки розвитку важливих особистісних компетенцій учасники тренінгу демонструють кращі результати як у навчальній діяльності, так і в особистісному становленні.

Інтерактивні методи роботи, такі як рольові ігри, обговорення в малих групах, рефлексивні вправи та практичні завдання, значною мірою підвищують рівень залучення студентів до процесу навчання та соціальної активності. Завдяки активній участі у тренінгах студенти краще засвоюють нові навички, розвивають критичне мислення, емоційну гнучкість та здатність до командної роботи. Це не тільки полегшує адаптацію до нового середовища, але й стимулює загальний інтерес до освітнього процесу та позанавчальної діяльності.

Практика довела, що регулярна підтримка та впровадження адаптаційних програм мають стати важливою складовою комплексної системи супроводу студентів у закладах вищої освіти. Проведення таких тренінгів не повинно бути разовим заходом: систематичне оновлення програм, їх адаптація до потреб конкретних груп студентів та включення в загальну стратегію освітньо-виховної роботи сприятиме більш стійкому розвитку особистості, профілактиці психологічних труднощів та підвищенню загальної успішності студентів.

Висновки до третього розділу

1. Розробка і впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів є важливим інструментом підтримки їхнього особистісного та академічного становлення в умовах вищого навчального закладу.

2. Результати обробки за критерієм Стьюдента засвідчили статистично значущі позитивні зміни у студентів після проведення психокорекційної роботи (або іншої форми впливу). Зросла мотивація досягнення успіху, знизився рівень тривожності, пов'язаний зі страхом невдач. Це свідчить про покращення адаптаційного потенціалу, внутрішньої впевненості та психологічної стійкості молоді в навчальному середовищі.

3. Тренінгові програми дозволяють системно працювати з основними аспектами адаптації, допомагаючи студентам краще розуміти себе, підвищувати рівень стресостійкості, долати тривожність та розвивати впевненість у власних силах. Завдяки використанню інтерактивних методів навчання учасники не тільки отримують нові знання, а й набувають практичних умінь, необхідних для успішного подолання адаптаційних труднощів.

4. Комплексний підхід до тренінгу, що охоплює психоемоційний, соціальний та когнітивний компоненти адаптації, забезпечує всебічний розвиток студентів та сприяє підвищенню їх академічної мотивації. Реалізація подібних програм у вищих навчальних закладах є перспективним напрямом формування успішного, відповідального та соціально активного студентства.

Практика довела, що регулярна підтримка та впровадження адаптаційних програм мають стати важливою складовою комплексної системи супроводу студентів у закладах вищої освіти. Проведення таких тренінгів не повинно бути разовим заходом: систематичне оновлення програм, їх адаптація до потреб конкретних груп студентів та включення в загальну стратегію освітньо-виховної роботи сприятиме більш стійкому розвитку особистості, профілактиці психологічних труднощів та підвищенню загальної успішності студентів.

У дипломній роботі був здійснений теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації особистості до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), в ході якого нами було сформульовано наступні висновки:

1. Аналіз соціально-психологічних особливостей адаптації показав, що цей процес є багатограним і включає як внутрішні, так і зовнішні аспекти, які взаємодіють і впливають на ефективність адаптації студентів. Адаптація до навчання в університеті є важливим етапом соціалізації особистості, в ході якого студент проходить через різні емоційні, когнітивні та соціальні трансформації.

2. Розгляд психологічної характеристики студентства як вікового періоду життя дозволив виявити, що цей період є часом активного самовизначення, розвитку когнітивних та емоційних здібностей, а також становлення соціальної ідентичності. У студентському віці інтенсивно формуються основи самостійності, відповідальності та здатності до саморегуляції, що визначає успішність адаптації до нових умов життя. Однак одночасно з позитивними змінами, студенти також стикаються з певними труднощами, зокрема психологічною нестабільністю, стресами, невпевненістю в собі, що може ускладнити процес адаптації.

3. Специфіка навчального процесу у ВНЗ, як було зазначено в роботі, полягає у високих вимогах до інтелектуальних і емоційних ресурсів студентів. Нові стандарти навчання, збільшена самостійність в організації часу та навчальної діяльності, а також необхідність пристосуватися до нового соціального середовища створюють як виклики, так і можливості для особистісного розвитку студентів.

4. Студенти з ВРА характеризуються високим рівнем прийняття себе (47,32) та низьким рівнем самозаперечення (10,08), що вказує на сформовану позитивну «Я-концепцію». Натомість у групі НРА спостерігається зворотна картина – високий рівень неприйняття себе (32,94) та низький – прийняття (14,37), що є ознакою заниженої самооцінки. У групі ВРА помітний високий рівень прийняття інших (29,17) і низький – неприйняття (9,84), що свідчить

про відкритість і доброзичливість у спілкуванні. Студенти з НРА⁴⁴ демонструють протилежні тенденції – низьке прийняття інших (7,15) і високе неприйняття (28,13), що може ускладнювати міжособистісні відносини. ВРА мають найвищий рівень емоційного комфорту (32,17), що супроводжується низьким рівнем тривожності (9,58). У групі НРА переважає емоційний дискомфорт (34,25), що є показником високого рівня внутрішньої напруги та невдоволення. Студенти з високою адаптацією орієнтовані на внутрішній контроль (62,75), демонструючи відповідальність за власні дії. Студенти з НРА частіше виявляють зовнішній локус контролю (15,36), що вказує на перекладання відповідальності на зовнішні обставини. У ВРА спостерігається виражене домінування (15,73) і низька відомість (8,24), що говорить про впевненість у собі. У НРА, навпаки, переважає високий рівень відомості (26,14), що свідчить про схильність до підпорядкування і залежності. Показник ескапізму (схильності до втечі від реальності) є найнижчим у групі ВРА (7,15) і найвищим – у НРА (21,52), що підтверджує тенденцію уникати труднощів та проблем у студентів із низькою адаптацією. Отримані результати підтверджують, що високий рівень адаптації асоціюється з позитивним ставленням до себе та інших, емоційною стабільністю, високим рівнем самоконтролю і здатністю до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Натомість низька адаптація характеризується емоційною нестійкістю, дезадаптаційними установками, схильністю до уникнення реальності та пасивністю у взаємодії з оточенням.

5. Чим вищий рівень адаптації студента, тим вищою є його мотивація до досягнення успіху. У студентів з високим рівнем адаптації спостерігається найбільше прагнення до успіху та самореалізації. Страх невдачі навпаки знижується з підвищенням адаптації. Це свідчить про більшу впевненість і емоційну стабільність добре адаптованих студентів. Отже, адаптованість тісно пов'язана з мотиваційною сферою особистості: високоадаптовані особи не лише краще почуваються в соціумі, але й мають вищий рівень життєвої активності, цілеспрямованості та внутрішнього контролю. Дані можуть бути використані для розробки програм адаптації першокурсників, розвитку

емоційного інтелекту та зниження рівня страху невдачі в освітньому середовищі.⁴⁵

6. Розробка і впровадження тренінгової програми розвитку адаптаційних можливостей студентів є важливим інструментом підтримки їхнього особистісного та академічного становлення в умовах вищого навчального закладу.

7. Результати обробки за критерієм Стьюдента засвідчили статистично значущі позитивні зміни у студентів після проведення психокорекційної роботи (або іншої форми впливу). Зросла мотивація досягнення успіху, знизився рівень тривожності, пов'язаний зі страхом невдач. Це свідчить про покращення адаптаційного потенціалу, внутрішньої впевненості та психологічної стійкості молоді в навчальному середовищі. Тренінгові програми дозволяють системно працювати з основними аспектами адаптації, допомагаючи студентам краще розуміти себе, підвищувати рівень стресостійкості, долати тривожність та розвивати впевненість у власних силах. Завдяки використанню інтерактивних методів навчання учасники не тільки отримують нові знання, а й набувають практичних умінь, необхідних для успішного подолання адаптаційних труднощів.

8. Комплексний підхід до тренінгу, що охоплює психоемоційний, соціальний та когнітивний компоненти адаптації, забезпечує всебічний розвиток студентів та сприяє підвищенню їх академічної мотивації. Реалізація подібних програм у вищих навчальних закладах є перспективним напрямом формування успішного, відповідального та соціально активного студентства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анісімова О. М. Зовнішні передумови адаптації закладів вищої освіти до сучасних вимог. *Вісник Хмельницького національного університету* 2021, № 1. С. 233-238.
2. Галімон В. Психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. *Тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг»* (25-26 квітня 2023 року). 2023. С. 25-26.
3. Грекова А., Бурдіна Я., Грідіна І., Ширикалова А.. Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. *Одеський медичний журнал*. № 2 (183) 2023. С. 111-117.
4. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю. Ірпінь, 2019. С. 18-21.
5. Заїка Л.С., Оксана Василівна Лавренчук О.В. Психолого-педагогічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання в умовах воєнного стану. Інновації в освіті: проблеми, тенденції та перспективи розвитку. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 року*. Запоріжжя-Чернівці : Видавничий дім «Букрек», 2023. С. 199-204.
6. Іванченко О. З. Адаптація студентів першого курсу медичного факультету до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2016. 16 (3). С. 199-203.
7. Козак О. Аналіз факторів впливу на якість вищої освіти в Україні. *Галицький економічний вісник*. 2012. № 4. С. 5-10.
8. Психодіагностика. Психологічний практикум: навч. посібн. / Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.

9. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація українських⁴⁷ здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії COVID-19. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 47, том 2, 2022. С. 283-290.
10. Кравчина Т. В. Адаптаційні стратегії навчально-професійної діяльності студентів ВНЗ. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України*. № 4. 2011. С. 83-86.
11. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка. 2017. № 7. С. 69-79.
12. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : *монографія*. Вінниця : ВНТУ, 2017. 129 с.
13. Ломоносова О. Е. Теоретичні аспекти адаптації закладів вищої освіти до змін зовнішнього середовища: сутність та основні фактори. *Бізнеснавігатор*. 2020. Вип. 4. С. 7-12.
14. Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
15. Мартиненко С.О. Теоретичні підходи до визначення дефініції «соціальна адаптація». *Габітус Науковий журнал*. Вип.10. Одеса, 2019. С. 29-33.
16. Мельник С., Агапієва Н. Процес адаптації студентів першокурсників фахових коледжів. *The 9th International scientific and practical conference "Scientists and existing problems of human development" (November 14- 17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group*. 2023. 426 p.. 2023. С. 246- 248.
17. Мельніченко С. В. Психологічно-організаційні особливості дистанційної форми навчання в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 6. С. 242-247.

18. Міляєва В.Р., Свищ Н.М. До проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до умов дистанційного навчання. *Психологія особистості*. Випуск 38. 2022. С. 102-107.
19. Міхєєв А.О., Міхєєва Г.В. Вивчення рівня особистісної адаптації учнів 7-х класів середньої загальноосвітньої школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9 (53). С. 354-362.
20. Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 22-26.
21. Нечитайло Л., Гричинюк Д., Шеховцова А. Адаптація студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі в умовах війни. *The 12 th International scientific and practical conference "Modern research in world science"(February 26-28, 2023) SPC "Sci-conf. com. ua", Lviv, Ukraine*. 2023. С. 123-127.
22. Новотна, Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей*. Дніпро, 2022. С. 144-147.
23. Нос А.В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни. Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України: зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції, 17 квітня - 20 травня 2023 р. Київ, КНЕУ, 2023. С. 25-27.
24. Прахова С.А. Комплексна програма активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Том 9. С. 28-34.
25. Сич О. Відповідальність держави за якість вищої освіти в умовах її реформування: основні засади. *Університети і лідерство*. 2018. № 1. С. 48-61.
26. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
27. Сікорський П. Зовнішні чинники і їх вплив на якість вищої

освіти в Україні. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 51-57.

28. Татієвська М. Доброскок К. Специфіка станів відчуження і вигорання від навчання у студентів з домінуванням різних копінг-стратегій. *The 1 st International scientific and practical conference "Current trends in scientific research development" (August 22-24, 2024) BoScience Publisher, Boston, USA. 2024. P. 212-215.*

29. Тесленко М. М., Скороход Я. І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава). Полтава, 2021. 280-283.

30. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.

31. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально – психологічної адаптації підлітків і студентів як передумова їх асоціальної поведінки. *Science and Education*. 2018. Issue 9-10. С. 92- 97.

32. Щербак О. О. Психологічна адаптація академічно здібних дітей до навчання в основній школі в умовах інноваційної освіти. *Науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С.4-9.

33. Якубек П., Шапошникова І., Шапошников К. Напрями адаптації світового досвіду розвитку вищої освіти в Україні у період становлення інформаційної економіки. *Науковий вісний Полісся*. 2019. № 1. С. 78-84.

34. Cohen Y.F. Culture as adaptation. Man in adaptation: The Cultural Present. Chicago, 2008. 173 p.

35. Jackson K. Current issues of social adaptation of teenagers. VA: Stylus Publishing. 2013. 46 p.

36. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation. Hartmann. – NY., 2002. 70. P.

37. Pak G. Teenager and environment. Peculiarities of interaction.⁵⁰
Education in a Changing Environment conference, University of Salford, Salford,
UK, Education Development Unit. 2021. P. 23 – 46.
38. Rogers K. Client-centered therapy. Refl-book, K. : Wackler, 2007. 320
p.