МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Вакуленко Катерина Дмитрівна
Керівник: Скрипаченко Т.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Вакуленко Катерині Дмитрівні

Тема роботи Психоемоційні складові адаптації першокурсників до навчання
керівник роботи Скрипаченко Т.В., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння адаптації в психологічному контексті; визначити особливості соціально-психологічної адаптації студентів у контексті їх психоемоційного стану; дослідити вплив резильєнтності та психоемоційної стабільності на адаптацію студентів; виявити чинники дезадаптації студентів в умовах воєнного стану..

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ К.Д. Вакуленко

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 44 сторінки, 4 рисунка, 67 джерел.

Об’єктом дослідження виступає процес соціально-психологічної адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження - Психологічні чинники та психоемоційний стан як детермінанти успішної соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ, зокрема в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: виявити психологічні чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти, дослідити роль психоемоційного стану та резильєнтності в цьому процесі, а також розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації студентів, зокрема в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що високий рівень психоемоційного благополуччя студентів, сформованість резильєнтності та наявність особистісних адаптаційних ресурсів є передумовами успішної соціально-психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, навіть в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема за умов воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз психологічної, педагогічної та соціологічної літератури; узагальнення наукових підходів до вивчення адаптації; класифікація видів адаптації.

Наукова новизна полягає в: систематизації психологічних підходів до розуміння адаптації студентської молоді у складних соціально-освітніх умовах. Встановленні ролі резильєнтності як ключового ресурсу у процесі адаптації.

Матеріали дослідження можуть бути ефективно використані маркетологами, психологами у сфері реклами та економічними психологами для розвитку та популяризації дистанційного навчання, а викладачами дистанційного навчання для удосконалення системи такого навчання.

АДАПТАЦІЯ, СТРЕС, СТУДЕНТИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ.

SUMMARY

Vakulenko K.D. Psycho-emotional components of freshmen's adaptation to study.

Bachelor's qualification work: 44 pages, 4 figures, 67 sources.

The object of the study is the process of socio-psychological adaptation of student youth to the conditions of study in higher education institutions.

The subject of the study is Psychological factors and psycho-emotional state as determinants of successful socio-psychological adaptation of students to the educational process in higher education institutions, in particular in conditions of martial law.

The purpose of the study: to identify psychological factors that influence the socio-psychological adaptation of student youth to the conditions of study in higher education institutions, to investigate the role of psycho-emotional state and resilience in this process, and to develop psychological recommendations for increasing the effectiveness of student adaptation, in particular in conditions of martial law.

Research hypothesis: it is assumed that a high level of psycho-emotional well-being of students, the formation of resilience and the presence of personal adaptation resources are prerequisites for successful socio-psychological adaptation to studying at a higher educational institution, even in conditions of increased stress, in particular under martial law.

Research methods: analysis of psychological, pedagogical and sociological literature; generalization of scientific approaches to the study of adaptation; classification of types of adaptation.

The scientific novelty lies in: systematization of psychological approaches to understanding the adaptation of student youth in difficult socio-educational conditions. Establishing the role of resilience as a key resource in the adaptation process.

The research materials can be effectively used by marketers, advertising psychologists and economic psychologists to develop and popularize distance learning, and by distance learning teachers to improve the system of such learning.

Keywords: adaptation, stress, students, psychological difficulties.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 9
1.1. Психологічні підходи до вивчення проблеми адаптації студентської молоді 9
1.2. Аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у ВНЗ 17
1.3. Психоемоційний стан студента як чинник адаптації до навчання у ВНЗ……..25
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТИ СТУДЕНСТВА..... 33
2.1. Характеристика студентської молоді..... 33
2.2. Психологічні аналіз кризи першого року навчання 34
2.3. Реконструкції по психологічної адаптації першокурсників до навчання…….35
ВИСНОВОК..... 37
СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ 38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система вищої освіти характеризується інтенсивними соціальними та психологічними викликами, що вимагають від студентської молоді здатності до швидкої адаптації до нових умов навчання, міжособистісної взаємодії та побуту. Перехід від шкільного до університетського середовища супроводжується глибокими змінами у способі життя, світогляді та соціальному статусі. Особливо актуальною ця проблема постає в умовах воєнного стану, що створює додаткові психоемоційні навантаження на молодь. Вивчення чинників, які впливають на успішність соціально-психологічної адаптації, має практичне значення для підтримки психічного здоров'я студентів, попередження дезадаптаційних проявів та сприяння їхньому особистісному і професійному зростанню.

Проблема адаптації студентської молоді висвітлювалася у працях таких науковців, як О. Кокун, Г. Васянович, М. Корольчук, Л. Карамушка, К. Роджерс та інших. Їхні дослідження окреслюють різні аспекти процесу адаптації — психофізіологічний, соціально-психологічний, професійний, емоційний. Проте вплив психоемоційного стану студентів, зокрема у стресогенних умовах (як-от війна), потребує глибшого аналізу з позицій сучасної психології.

Об'єкт дослідження — процес соціально-психологічної адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження — психологічні чинники та психоемоційний стан як детермінанти успішної соціально-психологічної адаптації студентів до навчального процесу у ЗВО.

Мета дослідження — виявити психологічні чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти, дослідити роль психоемоційного стану та резильєнтності в цьому процесі, а також розробити рекомендації щодо підвищення ефективності адаптації студентів, зокрема в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що високий рівень психоемоційного благополуччя студентів, сформованість резильєнтності та наявність особистісних адаптаційних ресурсів є передумовами успішної соціально-психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, навіть в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема за умов воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння адаптації в психологічному контексті.
2. Визначити особливості соціально-психологічної адаптації студентів у контексті їх психоемоційного стану.
3. Дослідити вплив резильєнтності та психоемоційної стабільності на адаптацію студентів.
4. Виявити чинники дезадаптації студентів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз психологічної, педагогічної та соціологічної літератури; узагальнення наукових підходів до вивчення адаптації; класифікація видів адаптації.

Наукова новизна полягає в: систематизації психологічних підходів до розуміння адаптації студентської молоді у складних соціально-освітніх умовах. Встановленні ролі резильєнтності як ключового ресурсу у процесі адаптації. Виявленні специфіки впливу психоемоційного стану на успішність адаптації студентів до навчального середовища в умовах воєнного стану Розробці рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів з урахуванням особистісних адаптаційних ресурсів

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути ефективно використані маркетологами, психологами у сфері реклами та економічними психологами для розвитку та популяризації дистанційного навчання, а викладачами дистанційного навчання для удосконалення системи такого навчання.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічні підходи до вивчення проблеми адаптації студентської молоді

У наукових дослідженнях, присвячених проблематиці адаптації, особлива увага приділяється процесу пристосування молоді до умов навчально-виховного середовища. Молоді люди, які стикаються з різкою зміною численних аспектів свого життя, мають усвідомлювати, що успішне проходження етапу адаптації є необхідною передумовою для подальшої ефективної соціалізації та функціонування у певному соціумі.

Освітній процес у закладах вищої освіти становить важливий етап у життєвому циклі молодої особистості, що супроводжується необхідністю адаптації до нових навчальних умов, соціальних взаємодій і специфічних комунікативних форм. Цей період вимагає від студента значних психологічних зусиль для налагодження взаємин із новими викладачами, одногрупниками та для відповідності академічним вимогам. Важливою умовою успішної адаптації є розвиток навичок самостійного навчання, критичного мислення та конструктивної взаємодії у нових соціальних контекстах. Окрім того, саме цей етап виступає фундаментальним для формування професійних компетентностей і здійснення процесу самовизначення, що зумовлює вектор подальшого особистісного і професійного розвитку [13].

Здобувачі вищої освіти становлять особливу соціальну групу, яка здебільшого включає молодь віком від 16 до 23 років з однаковим базовим рівнем освітньої підготовки. Вони вирізняються серед інших молодіжних груп специфічними умовами життєдіяльності, що включають навчання в

університетських центрах, організацію побуту в межах навчальних закладів, студентських колективів або гуртожитків, а також відносну самостійність у виборі способів проведення навчального та вільного часу. Ключовою особливістю здобувачів вищої освіти є те, що їх основна діяльність спрямована не на безпосередню участь у виробничих чи культурних процесах, а на підготовку до майбутньої професійної реалізації. Головним соціальним призначенням цієї групи є формування професійних компетенцій, набуття спеціальних знань і навичок, необхідних для подальшого включення у сферу кваліфікованої праці та розвитку інтелектуального потенціалу суспільства [23, 187].

Адаптаційний процес у закладах вищої освіти нерідко супроводжується значними труднощами, які можуть зумовлювати розвиток депресивних станів, що, у свою чергу, негативно впливають на академічну успішність та рівень соціальної активності студентів. У юнацькому віці депресивні прояви часто поєднуються з підвищеною схильністю до невротизації, яка виникає внаслідок складних внутрішньоособистісних процесів, зокрема сепарації від батьків, пошуку власної ідентичності у міжособистісних взаємодіях, у групі однолітків, у процесі професійного самовизначення, а також внаслідок нестійкої самооцінки та незрілості емоційної сфери. Ці чинники особливо загострюються в умовах необхідності адаптації до нового соціального середовища, що може посилювати відчуття невпевненості та емоційного напруження.

Для повного розуміння специфіки адаптаційного процесу студентів необхідно розкрити сутність понять адаптації, соціальної адаптації та соціально-психологічної адаптації, оскільки саме вони є теоретичним підґрунтям для аналізу процесів пристосування особистості до нових соціально-освітніх умов.

Поняття «адаптація» посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки особливості цього процесу істотно впливають на ефективність як навчальної, так і професійної діяльності особистості. Термін

«адаптація» походить від латинського adaptatio, що в перекладі означає «пристосування» або «зміна». У науковий обіг це поняття було введено німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році для позначення процесів пристосування органів чуття, зокрема слухових і зорових, до дії зовнішніх подразників різної інтенсивності. Надалі концепція адаптації набула ширшого тлумачення і стала застосовуватися для опису загальних механізмів пристосування людини до змін навколишнього середовища, включно з соціальними та психологічними аспектами цього процесу [43, 137].

Відповідно до визначення О. Кокуна, адаптація являє собою процес, що обумовлений змінами в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів. Цей процес передбачає одночасну і скоординовану взаємодію функціональних підсистем на різних рівнях цілісної системи з метою забезпечення ефективного функціонування в нових умовах [21, 124].

Г. Васянович розглядає адаптацію як безперервний процес активного пристосування до умов соціального середовища, а також як кінцевий результат цього процесу. Він визначає адаптацію як соціально-психологічний феномен, який за сприятливих обставин призводить до формування стану адаптованості. У цьому стані особистість здатна без тривалих внутрішніх чи зовнішніх конфліктів ефективно виконувати свою основну діяльність, задовольняти базові соціогенні потреби, відповідати рольовим очікуванням референтної групи та переживати почуття самоствердження [6, 234].

М. С. Корольчук, аналізуючи адаптаційні можливості людини, визначав адаптацію як здатність організму здійснювати адаптогенні зміни. У ситуаціях, що не містять перешкод на шляху досягнення поставленої мети, адаптаційний процес реалізується через конструктивні механізми, до яких належать когнітивні процеси, цілевизначення, цілепокладання та конформна поведінка [22].

Л. Карамушка визначає поняття «адаптивність» як здатність до пристосування, що відображає рівень як вроджених, так і набутих у процесі

життя якостей індивіда. Адаптивність частково зумовлюється генетичними факторами, серед яких виділяються особливості обміну речовин, індивідуальні відмінності у біохімічних реакціях та метаболічні характеристики, що формують різні типи реакції на стресові впливи. Іншою важливою складовою проблеми адаптації є адаптованість, яка проявляється у реалізації внутрішніх можливостей, здібностей та особистісного потенціалу людини. Вона відображає рівень відповідності психічних ресурсів індивіда вимогам діяльності у конкретних умовах [19, 11].

У межах гуманістичного напряму психології, зокрема у працях американського психолога К. Роджерса, адаптація інтерпретується як динамічний стан оптимального функціонування, який водночас поєднує процесуальні характеристики та результативні прояви цього явища [61, 208].

З метою виокремлення основних складових у комплексній системі адаптації та для забезпечення зручності дослідження процесу пристосування особистості до певних однорідних груп чинників, у науковій літературі зазвичай виділяють такі види адаптації: професійну, психофізіологічну, соціально-психологічну, психічну та фізіологічну.

Фізіологічна адаптація характеризується стабільністю функціонування та узгодженістю діяльності функціональних систем, органів, тканин і регуляторних механізмів, що забезпечують оптимальний стан організму та підтримання працездатності людини в різноманітних умовах життєдіяльності, зокрема й у соціальному середовищі. Важливою складовою фізіологічної адаптації є також збереження репродуктивної здатності та забезпечення народження здорового потомства [43, 135].

Психічна адаптація розглядається як процес досягнення оптимальної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем у контексті виконання різноманітних видів діяльності, притаманних людині. Цей процес забезпечує можливість задоволення актуальних потреб і досягнення значущих особистісних цілей, водночас сприяючи збереженню психічного та фізичного здоров'я. Крім того, психічна адаптація передбачає узгодженість

психічної діяльності та поведінкових проявів індивіда з вимогами та умовами зовнішнього середовища [43, 136].

Соціально-психологічну адаптацію доцільно розглядати як структурний компонент психічної адаптації, що забезпечує ефективну організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, врахування соціальних очікувань та норм, а також досягнення соціально значущих цілей у процесі життєдіяльності особистості [46, 23].

Психофізіологічна адаптація трактується як процес, що розгортається у відповідь на зміни психофізіологічного стану особистості під впливом несприятливих зовнішніх або внутрішніх чинників. Ефективність цього процесу залежить від скоординованої та взаємопов'язаної діяльності різних функціональних підсистем на всіх рівнях інтегрованої системи «психофізіологічний стан», що забезпечує адаптивне функціонування організму в нових умовах. Психофізіологічна адаптація виявляється через сукупність основних структурних і функціональних компонентів, які визначають її специфіку (рис.1.1).



Рис. 1.1 – Компоненти адаптації як психофізіологічного процесу [46;6;21;43]

Професійна адаптація охоплює процес пристосування особистості до фізичних умов професійного середовища, що відображає психофізіологічний

компонент цього явища. Водночас вона включає адаптацію до специфічних професійних вимог, зокрема до характерних трудових завдань, операційних процесів, інформаційних потоків та інших професійно обумовлених чинників. Окремий аспект професійної адаптації становить інтеграція особистості у соціальне середовище професійної діяльності, що передбачає ефективну взаємодію з колективом і дотримання прийнятих соціальних норм та правил у професійній спільноті [43, 136].

Також у наукових дослідженнях виділяють інші типи адаптації, зокрема успадковану та набуту, пренатальну та постнатальну, індивідуальну та популяційну (видову), універсальну (широку) та спеціалізовану (вузьку), специфічну та неспецифічну, одиничну та загальну, однобічну та різнобічну, внутрішню та зовнішню, цілісну та часткову, умовну та безумовну, потенційну та актуальну, нормальну та стресову, реактивну та активну тощо. У психологічній літературі також широко використовується поняття соціально-психологічної адаптації, що розглядається як:

– стан рівноваги з соціальним середовищем, основним завданням якого є забезпечення виживання та особистісного розвитку індивіда [28, 61];

– динамічний процес усвідомленого регулювання взаємодії особистості з соціальним середовищем [17, 124];

– інтеграцію особистості в систему внутрішньогрупових відносин, що передбачає засвоєння мисленнєвих і поведінкових стереотипів, які відображають ціннісні орієнтації, соціальні норми конкретного колективу чи спільноти, а також формування, закріплення та розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії в цьому соціальному контексті.

Отже, більшість науковців визначають соціально-психологічну адаптацію як процес пристосування індивіда до змінних умов соціального середовища. Здатність адаптуватися в різних ситуаціях відображає процес формування та розвитку особистості, а також її професійний розвиток. Водночас, у разі дезадаптації спостерігається порушення не лише особистісно-професійного зростання, а й зниження психофізіологічних

ресурсів організму, що може спричинити розвиток різних розладів здоров'я [16, 33].

За І. Соколова поділяє процес адаптації студента до навчання у вищому навчальному закладі складається на 3 основних компоненти:

– соціально-психологічний, який включає зміну соціальної ролі студента, коригування його потреб і ціннісних орієнтацій, формування здатності до гнучкої регуляції поведінки, а також засвоєння норм і традицій навчального закладу;

– психологічний, що полягає у перебудові мисленнєвих процесів і мовних навичок, посиленні функцій уваги та пам'яті, а також збільшенні емоційного навантаження;

– діяльнісний, що включає адаптацію до нових психофізіологічних навантажень, залучення до інтенсивної навчальної та наукової роботи, а також подолання інформаційного перенавантаження [45, 95].

Т. Перепелюк і Н. Гриньова визначають соціально-психологічну адаптацію як процес активного пристосування особистості до вимог соціального середовища. З позиції системного аналізу це явище розглядається як безперервна взаємодія індивіда та його соціального контексту, ефективність якої залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від характеристик навколишнього середовища. Адаптація відбувається через поєднання свідомого та несвідомого формування поведінкових стратегій і тактик, що спрямовані на досягнення визначених цілей у довгостроковій та короткостроковій перспективі. Встановлення цих цілей і вибір способів їх реалізації визначаються впливом зовнішніх соціальних регуляторів (норм, правил, очікувань) та внутрішніх факторів (інтересів, потреб, ціннісних орієнтирів). Психологічними факторами, що визначають соціальну адаптацію, є особистісні характеристики, індивідуальні когнітивні стилі, стратегії подолання стресу (копінг) та емоційно-поведінкові схильності, які залежать від рівня соціальної адаптованості. Процес соціальної адаптації являє собою послідовність психологічних реакцій на реальні життєві ситуації, що

проявляються у поведінкових діях, спрямованих на розв'язання конкретних завдань [36, 148].

Соціально психологічна адаптація особистості є складною інтегрованою системою, що характеризує спосіб взаємодії індивіда із соціальним середовищем і забезпечує його самоорганізацію в умовах динамічних змін соціального середовища. Вона визначає здатність особистості ефективно адаптуватися та реалізовувати свої ресурси, такі як інтелектуальні, моральні, емоційні та інші, у ключових сферах життя [23, 297].

М. М. Дідух виділяє два основні типи адаптації: професійну та адаптацію до вищого навчального закладу як системи здобуття знань і розвитку здібностей. Вища освіта полягає не лише у засвоєнні фахових знань, а й у формуванні інтересу до навчальної діяльності, належній організації навчального процесу та розвитку навичок самостійної роботи. Це передбачає активний пошук і засвоєння нової інформації студентом, а також організацію діяльності, спрямованої на саморозвиток. Такий підхід сприяє чіткій організації самостійної роботи студентів, що є необхідною умовою для досягнення успішних результатів у навчанні [13, 63].

За сприятливих умов перебігу соціально-психологічної адаптації особистість досягає стану адаптивності. Соціально-психологічна адаптивність характеризується здатністю людини максимально реалізовувати свої внутрішні ресурси, особисті здібності та потенціал у важливій для неї сфері діяльності [32].

Зазначимо, що результати психологічної адаптації студента можуть мати як позитивний, так і негативний характер. У разі успішної адаптації студент приймає норми та вимоги закладу вищої освіти, активно залучається до навчальної діяльності та бере участь у житті колективу. Інший варіант адаптації передбачає формальне пристосування до навчального процесу – студент виконує основні вимоги та правила, переважно для уникнення негативних наслідків, але при цьому внутрішньо їх не сприймає. Ефективна

адаптація до навчання проявляється стабільно високими навчальними результатами, задовільним самопочуттям, оптимальним рівнем психічної напруги та відчуттям особистого благополуччя. Натомість дезадаптація в навчальній діяльності виявляється у погіршенні концентрації уваги, зниженні функцій пам'яті, труднощах у мовленні, страху перед контрольними роботами, публічними виступами та іншими навчальними ситуаціями. Негативні емоції блокують пізнавальні процеси, що призводить до зниження ефективності навчання та виникнення значних труднощів у засвоєнні матеріалу [2, 405].

Отже, соціально–психологічна адаптація – це процес набуття певних функцій соціально–психологічної ролі та досягнення певного статусу. Процес пристосування молоді до нових навчально-соціальних умов є складним, багаторівневим і включає фізіологічні, психічні, соціально-психологічні, психофізіологічні та професійні компоненти. Успішна адаптація студентів залежить від розвитку їхніх особистісних ресурсів, здатності до самостійного навчання, конструктивної соціальної взаємодії та подолання внутрішніх психологічних труднощів, які часто загострюються у цьому віковому періоді.

1.2. Аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у ВНЗ

Навчання у закладі вищої освіти є не лише етапом інтенсивного засвоєння знань, а й важливим періодом формування особистості. Вступ до університету підвищує впевненість у власних силах та відкриває нові можливості для самореалізації. Водночас студенти стикаються з низкою труднощів, серед яких – оволодіння обраною професією, визначення власної соціальної позиції та формування особистих життєвих орієнтирів.

Адаптація студента до навчання у закладі вищої освіти є тривалим і складним процесом, що триває протягом усього періоду навчання. З моменту вступу змінюється соціальний статус особистості – з учня на студента, який

спрямований на професійне зростання. Успішна адаптація потребує розвитку навичок самостійної організації, самовиховання, встановлення ефективної взаємодії з викладачами та однокурсниками, а також опанування нових методів, форм і засобів навчання. Усі ці чинники забезпечують пристосування до нових освітніх вимог та сприяють успішному навчанню у вищому навчальному закладі [1].

Адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти має низку характерних особливостей. По-перше, студенти знайомляться з новими одногрупниками, які можуть приїхати з різних шкіл, міст чи навіть країн, що створює нове соціальне середовище. По-друге, виникає потреба налагодити взаємодію з викладачами, кожен із яких висуває власні, індивідуальні вимоги до навчальної діяльності, що істотно відрізняється від шкільної практики, де вимоги здебільшого були узгодженими. По-третє, студентам необхідно пристосуватися до нових форм здобуття знань, змінених підходів до їх оцінювання, нових методів навчання, значно більшого обсягу навчальної інформації, а також до вивчення дисциплін, які не входили до шкільної програми. Усі ці фактори визначають складність процесу адаптації у новому навчальному середовищі [28].

Перший рік навчання у закладі вищої освіти є найбільш складним і критичним для студента, адже саме на цьому етапі закладаються основи подальшого особистісного та професійного розвитку. Успішна адаптація в цей період є ключовою умовою подальших досягнень студента. Важливою складовою цього процесу є роль викладачів, які працюють зі студентами першого курсу, зокрема викладачів гуманітарних та загальноосвітніх дисциплін. Саме на них покладається особлива відповідальність за створення сприятливих умов для адаптації студентів до нової освітньої системи. Проблема виникає тоді, коли викладачі зосереджуються виключно на передачі навчального матеріалу з власної дисципліни, і недостатньо приділяють уваги навчанню студентів ефективним методам конспектування, роботі з науковою та навчальною літературою, організації самостійної

підготовки до занять, що є важливими для успішного засвоєння знань у ЗВО [8, 10].

М. Шинкар зазначає, що соціально-психологічна адаптація першокурсників має свої особливості, пов’язані з необхідністю пристосування до нових умов навчання у закладі вищої освіти. У процесі цієї адаптації у студентів формуються міжособистісні відносини, розвивається усвідомлення професійного покликання, а також вибудовується колективний і особистий режим навчальної та побутової діяльності. Вирішення проблем, пов’язаних із адаптацією студентів, є важливим завданням для закладу вищої освіти, оскільки саме від цього значною мірою залежить збереження студентського контингенту, рівень їхньої навчальної активності та якість здобутих знань [51, 92].

Психологічний аспект адаптації першокурсників пов’язаний із необхідністю подолання раніше сформованих установок, навичок, звичок і ціннісних орієнтацій, які були характерні для періоду навчання у середній школі чи перебування у виробничому колективі. Втрата сталих соціальних зв’язків і взаємин, що формувалися впродовж тривалого часу, створює додаткові труднощі. Вступаючи до закладу вищої освіти, молоді люди опиняються у новому, незвичному для себе середовищі, що викликає порушення звичного динамічного стереотипу та супроводжується емоційною напругою і внутрішніми переживаннями.

Соціально-психологічна дезадаптація першокурсників часто призводить до втрати сформованих позитивних установок і стійких міжособистісних зв’язків. Наслідками дезадаптації можуть стати підвищена напруженість і настороженість студентів, зниження їхньої навчальної активності, втрата зацікавленості у громадській діяльності, погіршення дисципліни, а також невдачі під час першої сесії. У деяких випадках це може призвести до втрати віри у власні можливості та розчарування у власних життєвих перспективах [1].

Адаптація до умов навчання у закладах вищої освіти пов’язана насамперед із різкою зміною соціального статусу особистості. Важливим етапом цього процесу є період переходу від шкільного навчання до студентського життя. Навчання у вищому навчальному закладі збігається з початком періоду зрілості, що характеризується складністю формування особистісних рис у молоді. У цей час особливо зростає значущість таких явищ, як життєві цілі, спосіб життя, зобов’язання, кохання та вірність. Відбувається посилення свідомих мотивів поведінки, а також формування таких якостей, як цілеспрямованість, самостійність, ініціативність і рішучість. Період переходу до студентського життя супроводжується суттєвими змінами соціального статусу. На початковому етапі навчання студенти стикаються з низкою труднощів, серед яких підвищені вимоги до розумової працездатності, великий обсяг інформації для засвоєння, високий рівень відповідальності, стрес, пов’язаний із складанням заліків та іспитів, порушення режиму дня та нестача часу. Наслідки впливу цих стресових чинників можуть бути різними: від тимчасових порушень психічної та соціальної адаптації до розвитку невротичних розладів [49, 93].

Процес адаптації до навчальних умов часто супроводжується сприйняттям багатьох ситуацій як загрозливих і небезпечних, що спричиняє підвищення рівня стресу та розвиток депресивних симптомів. Низька самооцінка і незадоволеність власним зовнішнім виглядом зазвичай виникають через фрустрацію, яка виникає в разі розбіжності між реальністю і очікуваннями. Цей стан посилюється першими труднощами у навчанні, зокрема порівнянням себе з більш успішними однокурсниками та відчуттям недооцінки власних досягнень і зусиль [35, 485].

На початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі здобувачі освіти стикаються з рядом складнощів, зокрема великим обсягом і різноманітністю навчальної інформації, обмеженим часом для її опрацювання, підвищеними вимогами до розумової діяльності, значною відповідальністю за власні дії, рішення і вчинки, а також психологічною

неготовністю до такої відповідальності. Крім того, студентів супроводжують стресові ситуації, пов’язані зі складанням іспитів, а також порушення режиму сну і дня [23, 285].

Також слід враховувати такі проблеми, як нереалістичні очікування студентів; переважання зовнішніх мотивів навчання (наприклад, «для батьків», «заради диплому», «заради стипендії») за відсутності внутрішньої зацікавленості у вибраній спеціальності; неясність життєвих планів і навчальних стратегій; а також недостатня обізнаність щодо норм поведінки та стандартів студентського середовища [23, 285].

Збільшення обсягу інформації, стресові ситуації під час заліково-екзаменаційної сесії, необхідність адаптації до нового колективу, порушення режиму дня та дефіцит часу призводять до підвищеного навантаження на адаптаційно-компенсаторні механізми організму. Вплив цих факторів істотно позначається на фізичному здоров’ї студентів і може викликати порушення соціально-психологічної адаптації. Соціально-психологічна дезадаптація здатна руйнувати вже сформовані позитивні установки і стосунки першокурсників. Це проявляється у вигляді стресу, зниження академічної успішності, втрати інтересу до громадської діяльності, погіршення поведінки, труднощів під час першої сесії, а також розчарування в собі й втрати віри у власні можливості [23, 286].

Адаптація студента до умов вищого навчального закладу є комплексним і тривалим процесом, який охоплює весь період навчання. Після вступу змінюється соціальна роль особистості – від учня до студента, орієнтованого на професійну діяльність. Успішність адаптації значною мірою залежить від розвитку самодисципліни, самовдосконалення, здатності встановлювати взаємини з викладачами та однокурсниками, а також від опанування нових методів і форм навчального процесу [12, 130].

Студентський вік співпадає з підлітковим етапом, коли особистість зазнає значних змін, зокрема в аспекті переоцінки цінностей. На цьому етапі у молодої людини формуються такі риси, як самостійність, рішучість,

цілеспрямованість, здатність до наполегливості та самоконтролю, а також ефективне управління своїм часом. Це також період, коли змінюється ставлення до важливих моральних категорій, таких як сенс життя, мета, дружба, любов і сім'я. Тому дослідження адаптації студентів до умов навчання під час воєнного стану є надзвичайно актуальним [12, 130].

За В. А. Вінсом, Ю. В. Прудкаєм та Т. М. Кузьменко, адаптація – це складний процес, який передбачає певні внутрішні зміни та дії людини у відповідь на змінені життєві умови. Успішність соціальної адаптації студентів залежить насамперед від їх особистих ресурсів і характеристик, серед яких – висока самоорганізація, мотивація до здобуття знань, здатність до планування і моделювання діяльності, гнучкість, мобільність, самоприйняття, усвідомленість життя, відкритість і позитивне ставлення до себе, самоповага тощо [7, 58].

Соціальна адаптація – це процес активного пристосування особистості або групи до змін у соціальному середовищі. У контексті адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти вона полягає у пристосуванні до таких нових умов життєдіяльності:

– нового навчального середовища;

– нового соціально-психологічного середовища, що передбачає взаємодію з викладачами та одногрупниками;

– нового інформаційного простору, що включає нові методи та способи навчання;

– формування образу професії та майбутньої спеціальності, що сприяє становленню нової системи цінностей у навчальній та професійній діяльності [7, 59].

Слід зазначити, що студент, проходячи процес адаптації до нового освітнього середовища, може послідовно подолати всі етапи або зупинитися на певному з них. Це залежить від конкретної ситуації, ставлення студента до неї, його характеру та життєвого досвіду. У процесі адаптації проявляються різні форми, які детально описані в педагогічній літературі. Зокрема, М.

Левченко, С. Феденько та Ф. Форостян пропонують наступні форми адаптації (рис.1.2).

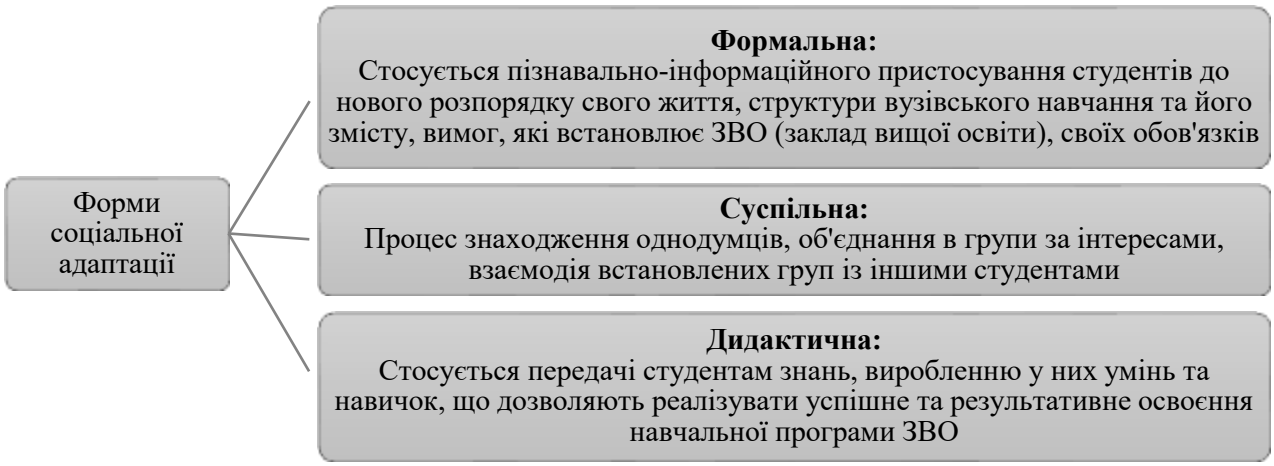


Рис. 1.2 – Форми соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу [29, 190]

Оцінка ступеня успішності соціальної адаптації студентів може базуватися на рівні їхньої активності в житті вищого навчального закладу. В цій діяльності виокремлюють дві основні форми: навчальну та позанавчальну, до якої належать культурно-освітня, науково-дослідницька та інші види активності. Особливу увагу слід приділяти позанавчальній діяльності, оскільки вона відіграє не менш важливу роль у процесі адаптації до нового освітнього середовища, ніж навчальна. М. Левченко, С. Феденько та Ф. Форостян визначають такі основні види позанавчальної діяльності (рис. 1.3).



Рис. 1.3 – Види позанавчальної діяльності [29, 188]

Інші критерії успішної соціальної адаптації, що відображають процес пристосування до нового соціального середовища, включають:

– встановлення позитивних взаємин із навколишнім оточенням і здатність ефективно вирішувати повсякденні життєві завдання;

– стабільний психічний та фізичний стан;

– адекватну поведінку у спілкуванні з однолітками та викладачами;

– відчуття комфортності й безпеки у навчальному середовищі [29].

Проте не всі студенти здатні ефективно адаптуватися до навчального процесу в умовах воєнного стану. Частина молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах, може залишатися дезадаптованою, що проявляється як у низьких академічних результатах, так і у виникненні психічних, соматичних або психосоматичних розладів. Окрім цього, така ситуація може сприяти формуванню девіантної поведінки серед студентської молоді [29, 190].

Процес соціальної адаптації відбувається індивідуально у кожного студента і залежить від рівня його активності. Існують дві основні форми адаптації: пасивна, коли студент приймає цілі та цінності нової соціальної групи без змін, та активна, коли він свідомо адаптується до нових умов, беручи участь у їх формуванні. Активна адаптація сприяє глибшій соціалізації, даючи змогу першокурсникам не лише засвоїти норми і цінності нового середовища, а й на їх основі формувати власну поведінку, будувати взаємини та вибудовувати свою діяльність. У цьому випадку з'являється нова мета – самореалізація в нових умовах. Навпаки, пасивна адаптація характерна для тих, хто просто приймає встановлені правила й цінності без прагнення їх змінити. Такий підхід обмежує особистість до виконання простих завдань і досягнення мінімальних цілей, керуючись принципом «бути як усі».

Процес адаптації потребує педагогічної підтримки, що передбачає визначення соціально-педагогічних умов, які сприяють успішній адаптації студентів у системі педагогічної освіти. До таких умов належать створення

сприятливого навчального середовища, реалізація різноманітних напрямків соціально-виховної роботи зі студентами, а також впровадження відповідних організаційно-педагогічних заходів [43, 136].

Отже, соціальна адаптація студентів у закладах вищої освіти є складним і багатогранним процесом, що охоплює професійно-фаховий, соціально-психологічний та соціально-професійний аспекти. Успішність адаптації значною мірою залежить від особистісних ресурсів студента, таких як самоорганізація, мотивація, гнучкість і здатність до ефективної взаємодії. Активна форма адаптації сприяє успішній соціалізації та самореалізації, тоді як пасивна обмежується прийняттям існуючих норм без особистого внеску в їх удосконалення. Процес адаптації ускладнюється за умов воєнного стану, що може призводити до дезадаптації, зниження академічних показників і психологічних труднощів. Для забезпечення успішної адаптації важливо створювати сприятливе навчальне середовище, підтримувати розвиток позанавчальної активності студентів і впроваджувати системну педагогічну підтримку.

1.3. Психоемоційний стан студента як чинник адаптації до навчання у ВНЗ

Адаптація здебільшого розглядається через призму різних аспектів навчальної діяльності та соціалізації студентів, тоді як увага до особливостей їхнього психоемоційного стану часто залишається недостатньою. Емоційна сфера визначає потреби та можливості в процесі навчання і впливає на його перебіг. Емоції надають значення учбовим мотивам, формуючи їх осмислення. У цьому контексті підтримка та спілкування студентів із викладачами позитивно впливають на навчальний процес. Турбота викладача про емоційний та внутрішній світ студента створює атмосферу психологічної безпеки і комфорту, що стимулює активну мотивацію до навчання [15, 96].

Психоемоційні стани – це періодичні зміни в емоційному стані людини, які зазвичай виникають як реакція на різні впливи, зокрема життєві обставини, стан здоров’я та інші фактори. Вони, подібно до інших психічних явищ, відображаються у вигляді внутрішніх переживань і думок у свідомості, а також можуть існувати на несвідомому рівні психіки.

Адаптація до навчальних умов часто супроводжується сприйняттям більшості ситуацій як небезпечних і загрозливих, що призводить до підвищення рівня напруженості та виникнення депресивних симптомів [35, 485].

Психоемоційний стан студента відіграє ключову роль як чинник адаптації до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ). Перехід до університету часто супроводжується значними змінами в соціальному, навчальному та побутовому середовищі, що викликає підвищений рівень стресу, емоційної напруги та тривожності.

Психоемоційний стан студента визначає його здатність ефективно реагувати на нові виклики, управляти емоціями та підтримувати мотивацію до навчання. Позитивний психоемоційний стан сприяє кращій концентрації уваги, засвоєнню матеріалу, активній участі у навчальному процесі та формуванню здорових міжособистісних стосунків. Натомість хронічний стрес, тривога або депресивні настрої можуть призводити до зниження успішності, формування навчальної мотивації, а також соціальної ізоляції

Негативний психоемоційний стан є складним комплексом проявів, який включає переважання негативних емоцій, таких як пригнічений настрій, тривога, стрес та стурбованість. Цей стан супроводжується порушеннями когнітивних функцій, зокрема зниженням концентрації уваги, пам’яті та загальної інтелектуальної продуктивності. Крім того, спостерігаються соматовегетативні симптоми, що можуть проявлятися у вигляді головного болю, загального фізичного дискомфорту, порушень сну та зниження загального рівня працездатності.

Негативний психоемоційний стан має значний вплив на різні рівні функціонування особистості. На психофізіологічному рівні погіршується загальне самопочуття та стан здоров'я, що підвищує ризик розвитку психосоматичних захворювань і порушень нервової системи. З когнітивної точки зору, такі стани призводять до зниження ефективності мислення, уповільнення обробки інформації та зменшення здатності до адаптації в складних умовах. У результаті це негативно відбивається на академічній успішності та загальному рівні життєдіяльності особистості. Врахування та корекція негативних психоемоційних станів є важливою складовою підтримки психічного здоров'я, особливо в умовах інтенсивного навчального навантаження [5, 139].

Негативні психоемоційні стани у студентів проявляються через низьку самооцінку та самоповагу, підвищену тривожність, невпевненість у собі, сором'язливість, страх перед осудом з боку оточуючих, недовіру до інших, труднощі у встановленні дружніх стосунків, пасивність, невизначеність та нереалістичні очікування. Часто спостерігається надмірна орієнтація на підвищені вимоги до себе, що додатково посилює внутрішнє напруження.

Виникнення таких негативних психоемоційних станів зумовлене складною взаємодією особистості з ситуацією, яка формується на основі її смислової системи та конкретного контексту. До зовнішніх факторів, що сприяють розвитку цих станів, належать соціально-психологічне середовище, умови соціального становлення та самоствердження особистості. Водночас внутрішні чинники включають біологічні особливості, індивідуальні характеристики та особистісні риси.

Значущість конкретної ситуації, виділення в ній найбільш дестабілізуючих обставин, усвідомлення ситуації як складної, напруженої, загрозливої чи конфліктної формують основу для виникнення негативних психоемоційних станів у студентів. Саме це визначає їхній перебіг, тривалість та інтенсивність, що потребує особливої уваги у процесі психологічної підтримки та корекції.

Стрес є типовим психічним станом, який виникає в умовах екстремальних обставин і характеризується необхідністю адаптації організму до нових умов. Однією з основних функцій стресу є забезпечення адаптації, що полягає в захисті організму від негативних впливів як психологічного, так і фізичного характеру. Поява симптомів стресу відображає активність людини у здійсненні різних видів діяльності, спрямованих на подолання і протистояння стресовим чинникам (стресорам). Проте при тривалому впливі стресора розвивається емоційне виснаження, що призводить до вичерпання запасів адаптаційної енергії організму і може спричинити значні функціональні порушення [33, 41].

Умови воєнного стану суттєво впливають на психоемоційний стан студентської молоді, спричиняючи серйозні та тривалі наслідки. Вразливі особистості молодих людей особливо схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем.

У надзвичайних умовах війни з’являється безліч стресових факторів, які травмують психіку, що не пристосована до таких екстремальних впливів. Найпоширенішими серед них є звуки сирен тривоги, що сигналізують про загрозу повітряних або артилерійських обстрілів, радіаційну чи хімічну небезпеку, звуки пострілів і вибухів, постійне переглядання новин, переживання за власну безпеку і близьких, страх перед несподіваними загрозами життю та відсутність можливості контролювати ситуацію. Психічне напруження зберігається навіть у періоди тимчасового затишшя, оскільки невідомо, що може трапитися в наступну хвилину [53, 68].

З огляду на складність і тривалість негативного впливу стресових факторів, а також високу вразливість студентської молоді до психоемоційних розладів, особливо в умовах воєнного стану, зростає значення внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стійкість до несприятливих життєвих обставин. Саме такі ресурси є основою для розвитку резильєнтності – здатності особистості або соціальної системи не лише протистояти стресам і

викликам, а й зберігати нормальний, повноцінний спосіб життя, зберігаючи при цьому свої базові особистісні якості навіть у складних і небезпечних умовах.

Резильєнтність – це внутрішня здатність особистості або соціальної системи підтримувати стабільність і нормальний рівень функціонування навіть в умовах значних життєвих труднощів та стресів. Резильєнтність полягає не лише у подоланні складних обставин, а й у здатності зберігати ключові психічні, емоційні та поведінкові характеристики, що забезпечують ефективне навчання, саморозвиток і соціальну адаптацію. Для студентів це означає можливість підтримувати психологічну рівновагу, мобілізувати ресурси для подолання навчальних і життєвих викликів, а також зберігати мотивацію і внутрішню стійкість у складних умовах навчального процесу та соціального середовища. Формування резильєнтності сприяє зниженню ризику розвитку негативних психоемоційних станів, таких як тривога, депресія чи емоційне вигорання, і є важливою складовою психологічної підтримки студентської молоді в університеті [33].

Слід відзначити, що формування резильєнтності значною мірою залежить від індивідуальних особливостей характеру та темпераменту особистості. Деякі люди з народження володіють здатністю спокійно витримувати складні життєві ситуації та раціонально розв’язувати наявні проблеми. Такі індивіди здатні зберігати стриманість у складних обставинах і приймати обґрунтовані рішення. Вказані навички можуть проявлятися ще в ранньому дитячому віці, навіть за умови, що дитина не має повного усвідомлення причинно-наслідкових зв’язків власних дій та подій навколо неї. Це свідчить про існування внутрішніх ресурсів, які сприяють формуванню психологічної стійкості до стресових факторів та забезпечують ефективну адаптацію у подальшому [23].

Водночас резильєнтність є не лише вродженою рисою, а й здатністю, яку можна розвивати та формувати протягом життя. Це пояснюється тим, що людина має потенціал швидко засвоювати необхідні навички та адаптуватися

до вимог конкретної ситуації. Зокрема, у випадках, коли професійна діяльність передбачає прийняття швидких та виважених рішень, від рівня резильєнтності залежить не лише ефективність виконання завдань, але й безпека інших осіб. Таким чином, розвиток резильєнтності стає критично важливим елементом професійної компетентності. Формування цієї якості визначається не тільки характером та темпераментом особистості, а й її когнітивними функціями, зокрема концентрацією уваги, пам'яттю, мисленням, а також певними моделями поведінки, що забезпечують адаптивну реакцію на стресові фактори [3]. Існують різні чинники впливу на формування резильєнтності (рис.1.4).

Окрім того, успішність психологічної адаптації студента до навчального процесу значною мірою залежить від особистісних чинників, зокрема від рівня його адаптаційних здібностей. Ці здібності представляють собою сукупність індивідуальних психологічних характеристик, які визначають здатність ефективно пристосовуватися до нових, змінених або незвичних умов навчання.

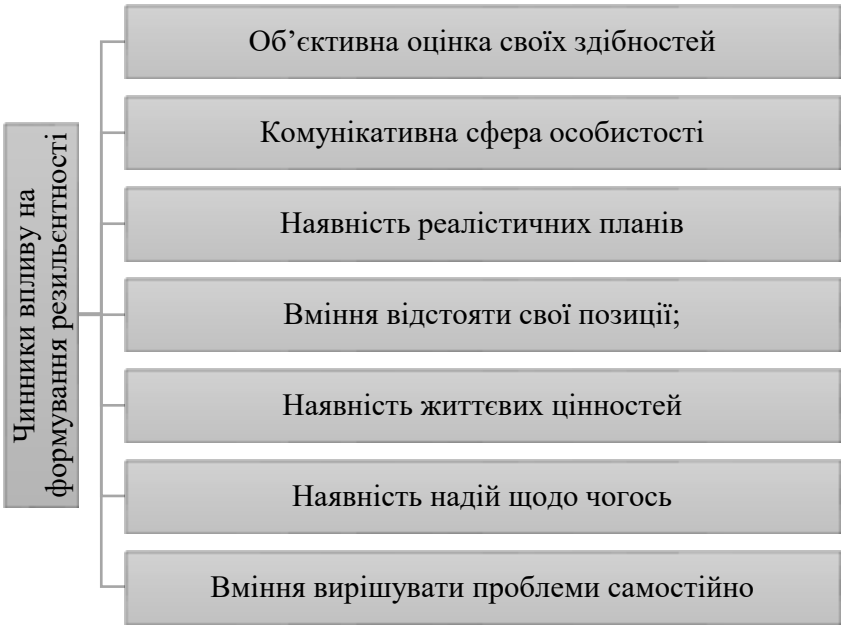


Рис. 1.4 – Чинники впливу на формування резильєнтності [3]

Вони сприяють формуванню адекватної поведінки та гармонійній взаємодії зі студентським середовищем, мінімізуючи при цьому рівень

нервово-психічного напруження. Важливо враховувати, що адаптаційні можливості у різних студентів значно варіюють, тому особливу увагу слід приділяти тим, хто має низький рівень адаптаційних здібностей, забезпечуючи їм додаткову підтримку і допомогу в процесі адаптації.

Семігіна Т., Висоцька З., Кияниця І., Котлова Л., Шостак І. та Кічук А. зазначають, що негативні емоції, набуваючи застійного характеру, практично невід'ємні від студентського життя. У зв'язку з цим постає необхідність формування в університеті освітнього середовища, яке сприятиме розвитку інтелектуального потенціалу кожного студента відповідно до його природних здібностей та нахилів, а також водночас підтримуватиме фізичне здоров'я й сприятиме покращенню психічного стану. Автори розробили схему критеріїв організації комфортного навчального процесу (рис.1.5) [59, 587].

Схема критеріїв організації комфортного навчального процесу [59, 587]

Психоемоційний комфорт у навчальному процесі забезпечується шляхом усунення чинників, які можуть викликати стресові реакції, а також через формування гуманістичних взаємин між викладачами та студентами у контексті їх спільної діяльності. Такий підхід сприяє створенню сприятливого середовища, що активізує розвиток творчого потенціалу студентів, підтримує їхню здатність до самовираження та стимулює особистісний розвиток, орієнтований на активне самовдосконалення та самоосвіту [59, с.588].

Соціальний комфорт формується в процесі адаптації студента до студентського колективу та взаємодії з викладацьким складом, за умови відповідності ціннісних орієнтацій групи, мотивацій інших її членів та ієрархічного статусу студента його внутрішньому психоемоційному стану. Досягнення такого рівня комфорту вимагає систематичної організації цілеспрямованої виховної діяльності в освітньому закладі. З позиції управління освітнім процесом, соціальний комфорт забезпечується через

активну колективну та творчу участь студентів у різноманітних суспільно важливих заходах і громадських рухах [59, с.588].

Навчально-пізнавальний комфорт забезпечується тоді, коли обсяг навчального матеріалу, методика його викладу та рівень складності адекватно відповідають інтелектуальному розвитку студента. В університетському середовищі студент опиняється в умовах підвищеного навчального навантаження, зростаючої інтенсивності інтелектуальної праці, високих наукових стандартів та ускладнення структури багатьох навчальних дисциплін, що супроводжується переважно самостійною роботою та відсутністю традиційних форм контролю. Для забезпечення ефективності навчального процесу студент має володіти знаннями й розумінням основ організації власної навчальної діяльності [59, с.588]. Впровадження зазначених аспектів комфорту сприяє формуванню психоемоційної стабільності студентської молоді.

Отже, психоемоційний стан студента є ключовим чинником адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, оскільки він визначає здатність ефективно реагувати на нові виклики, управляти емоціями та підтримувати мотивацію. Перехід до закладу вищої освіти супроводжується значними змінами у соціальному, навчальному та побутовому середовищі, що призводить до підвищеного рівня стресу, тривожності та емоційної напруги. Негативні психоемоційні стани, такі як тривога, депресія, стрес та низька самооцінка, погіршують когнітивні функції і можуть спричиняти зниження академічної успішності і соціальну ізоляцію. Водночас розвиток резильєнтності, внутрішньої здатності особистості зберігати психологічну рівновагу та мобілізувати ресурси для подолання труднощів, сприяє успішній адаптації та підтримці мотивації. Формування психоемоційного комфорту в навчальному середовищі через підтримку викладачів, гуманістичні взаємини, адекватне навчальне навантаження та соціальну інтеграцію студентів є важливою умовою забезпечення ефективного навчання і збереження психоемоційної стабільності молоді.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТИ СТУДЕНСТВА

2.1. Характеристика студентської молоді

Студентська молодь України є специфічною соціальною групою, яка відіграє ключову роль у формуванні інтелектуального, культурного та професійного потенціалу суспільства. Вона охоплює осіб віком переважно від 17 до 25 років, які навчаються у закладах вищої освіти різного рівня акредитації. Ця група характеризується високим рівнем мобільності, чутливістю до соціальних змін, схильністю до самопізнання, активним пошуком свого місця у суспільстві.

Студентський вік — це період інтенсивного особистісного розвитку, професійного самовизначення, формування світоглядних і ціннісних орієнтацій. Молоді люди в цей час розвивають навички самостійного навчання, відповідальності, критичного мислення, соціальної взаємодії та адаптивності. Студентство в Україні не є однорідним: його представники різняться за регіональною належністю, соціальним походженням, рівнем матеріального забезпечення, умовами проживання (у гуртожитках, найманому житлі чи з батьками).

Особливу актуальність набуває психологічний аспект життєдіяльності студентів. У контексті сьогодення, що позначене збройним конфліктом, економічними кризами, інформаційним перевантаженням і невизначеністю майбутнього, молодь стикається з низкою викликів: тривожність, емоційне напруження, проблеми адаптації до навчального процесу. Незважаючи на ці труднощі, студентська молодь демонструє високу здатність до резильєнтності, самостійного прийняття рішень, гнучкості у навчанні (зокрема дистанційного) та готовності до саморозвитку.

Для сучасного студента характерне активне використання цифрових технологій, поєднання навчання з підробітком, волонтерство, участь у молодіжних громадських ініціативах. Водночас більшість студентів орієнтовані на здобуття якісної освіти, професійну реалізацію та незалежне життя.

Таким чином, студентська молодь є не лише об’єктом освітньої політики, а й активним суб’єктом соціального поступу, що здатен формувати нові стандарти лідерства, мислення та громадянської участі.

2.2. Психологічні аналіз кризи першого року навчання

Перший рік навчання у закладі вищої освіти є критичним етапом у житті студентської молоді, оскільки саме в цей період відбуваються глибокі зміни у соціальному статусі, способі життя та особистісному самовизначенні. Криза першого курсу — це психологічний феномен, що охоплює труднощі адаптації студента до нових умов навчання, соціального середовища та вимог освітнього процесу.

На початковому етапі студенти стикаються зі змінами у способах навчальної діяльності: необхідність самостійного планування часу, зростання обсягів навчального матеріалу, нові форми контролю знань. Ці зміни часто викликають почуття невпевненості, зниження самооцінки, тривожність і стрес. Водночас відбувається розрив попередніх соціальних зв’язків (із шкільним оточенням, родиною), що посилює емоційну вразливість.

Психологічна напруга також спричинена необхідністю встановлення нових міжособистісних відносин у студентському колективі, пошуком власного місця в групі, відповідністю до очікувань викладачів. У цей період виникає суперечність між прагненням до автономії та потребою в підтримці, що може зумовлювати внутрішній конфлікт.

Нерідко криза першого курсу супроводжується депресивними станами, апатією, зниженням навчальної мотивації. У разі недостатньої підтримки з

боку викладачів та однолітків це може призводити до дезадаптації, академічної неуспішності або навіть відрахування.

Ефективне подолання цієї кризи можливе за умови створення сприятливого освітнього середовища, формування навичок резильєнтності, розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту.

2.3. Реконструкції по психологічної адаптації першокурсників до навчання

Перший рік навчання у вищому навчальному закладі часто супроводжується емоційною нестабільністю, невизначеністю та стресовими ситуаціями. Щоб допомогти першокурсникам пройти цей складний період, необхідно забезпечити цілісну психологічну підтримку, яка охоплює як індивідуальний рівень, так і рівень взаємодії зі студентським середовищем та викладачами [62].

1. Створення сприятливого психологічного клімату.

Адміністрація та викладачі мають сприяти формуванню доброзичливої, підтримувальної атмосфери в академічних групах. Це підкріплює думку Дідуха М. М. про важливість соціального включення студентів у нове середовище [63].

2. Психологічне інформування та просвіта.

Організація тренінгів і просвітницьких заходів, як зазначають Семігіна Т. та ін. [64], дозволяє студентам краще адаптуватися, знижує рівень тривожності.

3. Розвиток резильєнтності.

Психоемоційна стійкість є ключовим захисним ресурсом у процесі адаптації. Її розвиток підтримує збереження мотивації та самоконтролю навіть у стресових умовах [65].

4. Менторська підтримка.

Модель наставництва сприяє формуванню позитивного прикладу

поведінки, полегшує орієнтацію в навчальному просторі, що доводять у своїх дослідженнях Левченко М. і Феденько С. [66].

5. Розвиток навчальної мотивації.

Застосування інноваційних освітніх підходів, про які говорять Гриньова Н. та Перепелюк Т. [67], формує внутрішню зацікавленість у навчанні.

6. Підтримка фізичного та емоційного добробуту.

Гуманістичне освітнє середовище, що враховує потреби студентів у безпеці, відпочинку, самовираженні — базова умова адаптації [64].

ВИСНОВОК

У межах дипломної роботи було проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психоемоційних складових адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Встановлено, що перший рік навчання є критичним періодом у житті студентської молоді, протягом якого відбувається глибока перебудова внутрішніх психологічних процесів та соціальних взаємозв'язків.

Психоемоційний стан студентів у цей період характеризується високим рівнем емоційної напруги, підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки, частими коливаннями мотивації до навчання, що може впливати на успішність адаптації до нових академічних та соціальних умов. Особливу загрозу становить тривале перебування у стані психологічного дистресу, що спричиняє розвиток дезадаптаційних проявів — емоційного вигорання, навчальної дезорганізації та соціальної ізоляції.

У результаті дослідження підтверджено, що психоемоційна стабільність, сформованість резильєнтності, здатність до емоційної саморегуляції та наявність підтримувального середовища є провідними чинниками ефективної адаптації першокурсників. Резильєнтність, як здатність долати труднощі й зберігати внутрішній баланс, виявилася важливим психологічним ресурсом, який забезпечує внутрішню гнучкість, стійкість до стресу та здатність до ефективного навчання.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні та конкретизації психоемоційних детермінант адаптації в умовах соціальної нестабільності (зокрема воєнного стану), а також у розробці цільових психологічних рекомендацій, що сприяють гармонізації емоційного стану та покращенню адаптаційного потенціалу студентів.

Практична значущість роботи виявляється в можливості застосування її результатів у діяльності практичних психологів ЗВО, кураторів академічних груп, викладачів, а також у створенні профілактичних програм із підтримки психоемоційного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія / за заг. наук. ред. Л.В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук, 2020. С. 110-128.

2. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації.* 2022. № 10 (15). С. 401-411.

3. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія : Психологія. 2024. № (2). С. 17–23.

4. Вавринів О. С., Христук О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів*. 2023. № 2. С. 11-15.

5. Василенко О., Калинюк Н. Особливості розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників. *Psychology Travelogs*. 2023. № (1). С. 137–146.

6. Васянович Г. П. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2008. 464 с.

7. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. № (4). С. 56-60.

8. Вощевська О.В. Взаємозв’язок особистісних якостей викладача і ефективності засвоєння навчального матеріалу студентами. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2021. № 1 (21). С. 8–16.

9. Гасанов Г., Чернякова О. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану. *Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Кривий Ріг, 19.01.2024). Кривий Ріг, 2024. С. 463–466.

10. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 1(4). С. 41-61.

11. Губіна А., Кушнікова С., Загарійчук О. Феномен соціально-психологічної адаптації особистості до умов сучасності. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 11 (16). С. 292-301.

12. Гула Л.В. Навчання студентів ЗВО та їх адаптація в умовах воєнного стану. *Теорія та методика професійної освіти*. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 71. С. 129-133.

13. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.

14. Дороган-Писаренко Л., Безкровний О., Лега О., Песцова-Світалка О. Університетська освіта : навчальний посібник. Полтава : ПДАА, 2020. 142 с.

15. Єрошенко Г. А., Улановська-Циба Н. А., Передерій Н. О., Ваценко А. В., Рябущко О. Б., Клепець О. В., Шевченко К. В. Адаптація психо-емоційного стану першокурсників до навчання у ВНЗ. *Вісник проблем біології і медицини*. 2022. № 2 (164). С. 96.

16. Житова О., Бутузова Л. Стан психоемоційного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023. № 91((II) 1). С. 45-58.

17. Ізбаш С.С. Проектна діяльність як фактор соціально-професійної адаптації студентів педагогічного університету : монографія. Київ, 2007. 202 с.

18. Іленко Н.М, Бойченко О.М., Іленко-Лобач Н.В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Підвищення якості вищої медичної освіти. Медична освіта*. 2023. №2. С. 31-36.

19. Карамушка Л.М. Розуміння педагогічними працівниками сутності соціальної напруженості та її впливу на діяльність загальноосвітніх навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології* : збірник тез та доповідей ІІ Всеукраїнського конгресу з організаційної та економічної психології (м. Кам'янець-Подільський, 28–30 травня 2015) / відпов. за випуск Максименко С.Д., Карамушка Л.М. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 11–12.

20. Ковтун О. В. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання : монографія / С. П. Гринюк, М. О. Желуденко, І. В. Зайцева, А. А. Заслужена, О. В. Ковтун, Л. Ю. Султанова. Кропивницький, 2021. С. 49–57.

21. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

22. Психологія адаптації студентів до навчальної діяльності : монографія / за заг. ред. М.С. Корольчука. Ужгород : Ужгородський національний університет, 2017. 289 с.

23. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2023. № (3). С. 13-17.

24. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії COVID-19. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2022. № 47. С. 283-290.

25. Красілова Ю.М., Пракапас Р.А., Коломицева І.В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Габітус.* 2023. № 51. С.82-87.

26. Кушнерик М., Перепелюк Т. Ресурси психологічної адаптації студентів до умов війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2025. № 85(3). С. 125–131.

27. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*. 2022. № (40). С. 87–103.

28. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти. Київ, 2021. 128 с.

29. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. № 52. С. 186-192.

30. Литвинова Л.В. Причини психологічної дезадаптації студентів першокурсників. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2020. № 6. С. 300-304.

31. Манілов І. Ф. Мультимодальна сугестивна психотерапія: вихідні положення і принципи роботи. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 165–179.

32. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № (2), 27-33.

33. Мулик К., Скалій О., Аносова О. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану. *Єдиноборства*. 2024. № 3(33). С. 40–48.

34. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 9. С. 50–7.

35. Ордатій Н. М., Ковальчук С. Особливості адаптації студентів першого курсу в умовах навчання у ЗВО. *Вісник Вінницького національного медичного університету.* 2024. Т. 28. №3. С. 485-489.

36. Перепелюк Т., Гриньова Н. Дослідження особливостей соціальної адаптації молоді України в умовах сьогодення. *Психологічний журнал*. 2025. № (14). С. 146–154.

37. Поспєлова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта.* 2023. № 2. С. 110-120.

38. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій.* Серія: педагогіка та психологія. 2025. № (7). URL : https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-01/2025-7-10-01 (дата звернення: 15.06.2025).

39. Психологія творчості : навчальний посібник / Н. А. Карпенко. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.

40. Радзівіл К., Кузікова С., Кузікова С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Психологічний журнал*. 2024. № (11). С. 53–58..

41. Савєльєва Н. М., Томіліна Т. В., Герман С. І., Кленовська С. В., Шнайдер С. А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *Вісник стоматології.* 2022. № 4 (121). С. 15–21.

42. Семиченко В.А. Психологія діяльності. Київ : Видавець Ешке О.М., 2002. 248 с.

43. Сікора Я. Адаптація як об’єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету.* 2022. № 2 (51). С. 135-139.

44. Ситнік С. Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 63-69.

45. Соколова І.М. Методи дослідження адаптації студентів. Харків : ХМУ, 2001. 234 с.

46. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К. А. Андросович та ін.. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.

47. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. № 9. С. 222–230.

48. Хомик Л.В. Соціально-психологічна адаптація особистості. Київ : РУНЦ «ДИНИТ», 2021. 84 с.

49. Черевко С., Лутаєва Н., Дорош В., Черевко А. Контроль психоемоційного стану студентів як важливий елемент успішної навчальної та професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2022. № 15 (5(150). С. 119-124.

50. Шевчук Т. Оцінка психоемоційного стану студентів медичного факультету на етапі адаптації до навчального процесу. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2024. № 2(16). С. 91-95.

51. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом.* 2022. № 1 (54). С. 91-99.

52. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. № 2. P. 342–359.

53. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 55. С.67-71.

54. Ямницький В.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи. *Наука і освіта*. 2021. № 6. С. 82-86.

55. Avey J. B., Reichard R. J., Luthans F., Mhatre K. H. Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*. 2011. № 22 (2). P. 127–152.

56. Bokuniewicz S. Tolerance of uncertainly and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society. Experience.* 2020. No. 2. P. 224–236.

57. Carmona–Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. How Psychological Capital Mediates Between Study–Related Positive Emotions and Academic Performance. *Journal of Happiness Studies*. 2019. № 20 (2). P. 605–617.

58. Harms P. D., Luthans F. Measuring implicit psychological constructs in organizational behavior: An example using psychological capital. *Journal of Organizational Behavior*. 2012. № 33(4). P. 589–594.

59. Shevchenko V.V. The reform of the higher education of Ukraine in the conditions of the militarypolitical crisis. *International Journal of Educational Development.* 2019. № 65. P. 237–253.

60. Semigina T., Vysotska Z., Kyianytsia I., Kotlova L., Shostak I., Kichuk A. Psycho-Emotional State Of Students: Research And Regulation. *Studies of Applied Economics*. 2021. № 38 (4). URL: https://surl.li/cowaef (дата звернення: 15.06.2025).

61. Rogers K. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Company. 1995, 448 p.

62. Васильєва Л. О. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Харків : ХНУ, 2020.

63. Дідух М. М. Соціально-психологічна адаптація студентської молоді. Київ : Наук. думка, 2018.

64. Семігіна Т. та ін. Психологічний комфорт у навчальному процесі. Київ : Центр учбової літератури, 2022.

65. Карамушка Л. М. Психологічні ресурси адаптації особистості. Київ : Інститут психології, 2021.

66. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Соціальна адаптація студентів до освітнього процесу. Черкаси : ЧНУ, 2020.

67. Гриньова Н. В., Перепелюк Т. В. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів. Полтава : ПНПУ, 2019.