МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Манченко Ольги Анатоліївни

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук, доцент
Смірнова Ольга Михайлівна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....7

1.1. Поняття адаптації в психології та її основні види.....7

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів у період переходу до закладу вищої освіти.....14

1.3. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації студентів першого курсу.....19

1.4. Аналіз сучасних досліджень проблеми адаптації студентської молоді…….25

Висновки до першого розділу.....30

РОЗДІЛ ІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....32

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....32

2.2. Дослідження рівня адаптації студентів першого курсу.....37

2.3. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей студентів…….... 39

2.4. Взаємозв’язок індивідуально-психологічних характеристик та рівня адаптації студентів.....47

Висновки до другого розділу.....50

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....53

3.1. Психологічні умови успішної адаптації студентів першого курсу.....53

3.2. Рекомендації для практичних психологів закладів вищої освіти 55

3.3. Рекомендації для викладачів і кураторів академічних груп.....59

3.4. Рекомендації для студентів першого курсу ……..……60

Висновки до третього розділу.....70

ВИСНОВКИ.....72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зумовлена глибинними трансформаціями сучасного освітнього простору, зростанням вимог до психологічної готовності молоді до навчання у закладі вищої освіти та ускладненням соціально-психологічних умов професійного становлення особистості. Період вступу до закладу вищої освіти є одним із найбільш критичних етапів життєвого шляху молодої людини, оскільки супроводжується різкою зміною соціального статусу, навчальної діяльності, системи міжособистісних взаємин і вимог до самостійності та відповідальності.

У психологічній науці адаптація розглядається як складний багатовимірний процес активного пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти. У працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, С. Максименка адаптація інтерпретується як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, у межах якого відбувається не лише пристосування до зовнішніх вимог, а й внутрішня перебудова психічних структур та особистісних смислів. Згідно з концепцією діяльнісного підходу, адаптація студента до умов вищої школи тісно пов’язана з оволодінням новими формами навчальної діяльності та розвитком суб’єктної позиції у навчанні.

Значний внесок у вивчення проблеми адаптації студентської молоді зробили вітчизняні дослідники, зокрема О. Бондаренко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Чепелєва, які наголошують на провідній ролі соціально-психологічних чинників адаптації, таких як міжособистісна взаємодія, соціальна підтримка, комунікативна компетентність і особливості академічного середовища. Водночас С. Кокун, Т. Яценко, І. Булах підкреслюють значення індивідуально-психологічних особливостей особистості – рівня тривожності, самооцінки, емоційної стійкості, мотиваційної спрямованості – як ключових детермінант успішності адаптаційного процесу.

У зарубіжній психології проблема адаптації студентів розглядається в контексті теорій стресу та копінгу (R. Lazarus, S. Folkman), психосоціального розвитку особистості (E. Erikson), а також моделей академічної та соціальної інтеграції (V. Tinto). Згідно з цими підходами, адаптація першокурсників залежить від здатності особистості ефективно долати стресові ситуації, використовувати конструктивні стратегії подолання труднощів і формувати відчуття належності до академічної спільноти.

Особливої актуальності проблема адаптації студентів першого курсу набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов’язаних із нестабільністю суспільного середовища, дистанційними та змішаними формами навчання, зростанням психоемоційного навантаження та невизначеності майбутніх професійних перспектив. У цих умовах недостатній рівень адаптації може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження, зниження академічної успішності, соціальної ізоляції та формування дезадаптивних форм поведінки.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу з метою виявлення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають успішному входженню особистості в освітнє середовище закладу вищої освіти.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти, а також визначення психологічних чинників, що зумовлюють успішність або ускладнення адаптаційного процесу, з подальшою розробкою практичних рекомендацій щодо оптимізації психологічного супроводу першокурсників.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми адаптації студентів першого курсу в контексті сучасних психологічних концепцій.

2. Визначити індивідуально-психологічні особливості, що зумовлюють процес адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти.

3. Емпірично дослідити рівень адаптації студентів першого курсу та проаналізувати його взаємозв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

4. Розробити практичні психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію процесу адаптації студентів першого курсу до навчальної діяльності та соціального середовища закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: фундаментальні положення вітчизняної та зарубіжної психологічної науки щодо розвитку особистості та процесу її адаптації до змінних умов життєдіяльності. У роботі спиралися на системний підхід, який дозволяє розглядати адаптацію студентів першого курсу як цілісний багаторівневий процес взаємодії індивідуально-психологічних характеристик особистості та соціального середовища закладу вищої освіти. Методологічну базу дослідження також становлять положення діяльнісного підходу (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Максименко), відповідно до яких адаптація особистості розглядається як активний процес включення суб'єкта в нові види діяльності та соціальні відносини. Важливе значення у межах дослідження мають ідеї особистісно-орієнтованого підходу, що акцентує увагу на унікальності індивідуально-психологічних особливостей студентів та їх ролі в успішності адаптаційного процесу. Теоретичним підґрунтям дослідження стали концепції соціально-психологічної адаптації (Б. Ананьєв, О. Бондаренко, Л. Орбан-Лембрик), теорії психосоціального розвитку особистості (Е. Еріксон), а

також положення теорії стресу та копінг-поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман), які дозволяють пояснити механізми подолання студентами першого курсу стресових ситуацій, пов’язаних із входженням у нове освітнє середовище. Методологічно значущими для дослідження є також ідеї компетентнісного підходу, що розглядає адаптацію як процес формування здатності студента ефективно функціонувати в академічному та соціальному просторі закладу вищої освіти, а також сучасні наукові уявлення про роль індивідуально-психологічних чинників – рівня тривожності, самооцінки, емоційної стійкості та копінг-стратегій – у забезпеченні психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний аналіз обробки отриманих даних. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу.

Психодіагностичний комплекс склав: 1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса та Р. Даймонда; 2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; 3. Методика дослідження самооцінки особистості М. Розенберга (RSES). 4. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Вибірку дослідження склали 78 студентів перших курсів Одеського державного університету внутрішніх справ та Міжнародного гуманітарного університету.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 78 сторінок. Робота містить 2 таблиці, 5 рисунків. Список використаних джерел включає 60 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

У межах даного розділу здійснюється аналіз основних наукових підходів до трактування поняття «адаптація», з'ясування її психологічної сутності, структурних компонентів і механізмів, а також виокремлення специфіки адаптації студентів першого курсу. Особлива увага приділяється вивченню чинників, що зумовлюють успішність або ускладнення адаптаційного процесу, зокрема індивідуально-психологічних особливостей студентів, характеристик освітнього середовища та соціальної підтримки. Теоретичні узагальнення, представлені в цьому розділі, слугують методологічним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження адаптації студентів першого курсу, визначення критеріїв і показників її сформованості, а також обґрунтування практичних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційних процесів у закладах вищої освіти.

1.1. Поняття адаптації в психології та її основні види

Поняття адаптації є одним із ключових у психології особистості, соціальній психології та психології розвитку, оскільки воно відображає здатність людини ефективно функціонувати в умовах мінливого соціального, культурного та діяльнісного середовища. Адаптація виступає універсальним механізмом взаємодії особистості з навколишньою реальністю та забезпечує узгодження внутрішніх потреб, можливостей і цінностей індивіда з вимогами соціального середовища. Саме завдяки процесам адаптації особистість зберігає відносну стабільність, психологічну цілісність і здатність до продуктивної діяльності в ситуаціях змін та невизначеності.

У широкому значенні адаптація розглядається як процес і результат пристосування індивіда до умов життєдіяльності, що включає активну перебудову

поведінки, емоційних реакцій, когнітивних установок і мотиваційної сфери відповідно до нових вимог середовища. При цьому адаптація не зводиться до пасивного підкорення зовнішнім обставинам, а постає як динамічний і двосторонній процес, у межах якого особистість не лише змінюється під впливом середовища, а й активно впливає на нього, трансформуючи умови власного існування [47].

З психологічної точки зору адаптація забезпечує збереження психологічної рівноваги, внутрішньої гармонії та суб'єктивного благополуччя особистості. Вона сприяє підтриманню цілісності «Я-концепції», формуванню почуття впевненості у власних можливостях і здатності до контролю життєвих ситуацій. Успішна адаптація створює умови для ефективної реалізації індивідуального потенціалу, розвитку особистості та досягнення значущих цілей у різних сферах життєдіяльності. Адаптація в психології постає як складне інтегративне утворення, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості та є необхідною умовою її ефективної життєдіяльності й розвитку в сучасному динамічному суспільств [12].

У психологічному дискурсі поняття адаптації має виразний міждисциплінарний характер, оскільки історично походить із біологічної науки, де воно використовувалося для позначення процесів пристосування організму до умов навколишнього середовища з метою збереження життєдіяльності та виживання. У межах біологічного підходу адаптація розглядалася переважно як механізм підтримання гомеостазу, спрямований на мінімізацію негативного впливу зовнішніх факторів. Проте перенесення цього поняття у сферу психології зумовило суттєве переосмислення його змісту та функціонального наповнення [59].

У психології адаптація наповнюється якісно іншим змістом і трактується не як пасивне підлаштування до зовнішніх обставин, а як активний, динамічний і усвідомлений процес взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Особистість у процесі адаптації виступає не об’єктом впливу середовища, а його повноцінним суб’єктом, здатним до цілеспрямованого вибору стратегій поведінки, осмислення ситуацій та прийняття відповідальних рішень. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як прояв внутрішньої активності особистості, спрямованої на досягнення балансу між власними потребами та вимогами соціуму [3].

На активному характері адаптації більшість дослідників, підкреслювали, що людина не лише змінюється під впливом соціального середовища, а й активно трансформує його відповідно до власних потреб, цінностей і можливостей. З позицій культурно-історичного підходу адаптація розглядається як процес опосередкованого засвоєння соціального досвіду, у ході якого особистість включається в систему соціальних відносин, інтеріоризує норми й цінності та водночас надає їм індивідуального смислу. Психологічне розуміння адаптації виходить за межі біологічного трактування і дозволяє розглядати її як складний соціально-психологічний феномен, що відображає здатність особистості до саморозвитку, саморегуляції та конструктивної взаємодії з навколишнім світом [7, 28, 41].

У межах діяльнісного підходу адаптація розглядається як процес активного включення особистості в нові види діяльності, засвоєння соціальних ролей, норм і способів взаємодії, що забезпечують ефективне функціонування в змінених умовах життєдіяльності. Адаптація в цьому контексті постає як результат поступового оволодіння новими формами діяльності, у ході якого відбувається перебудова мотиваційної сфери, формування адекватних способів саморегуляції та розвиток суб’єктної позиції особистості. О. Леонтьєв наголошував, що саме діяльність виступає провідним механізмом адаптації, оскільки через неї особистість не лише пристосовується до нових умов, а й активно освоює їх, надаючи їм особистісного смислу. У процесі діяльності формуються нові психологічні утворення, змінюється структура мотивів і цілей, а також

вибудовується система взаємин із соціальним оточенням. Таким чином, адаптація набуває характеру цілеспрямованого й осмисленого процесу, пов'язаного з активною позицією суб'єкта [54].

Для студентів першого курсу провідною формою діяльності стає навчально-професійна діяльність у закладі вищої освіти, яка істотно відрізняється від шкільного навчання за змістом, формами організації та рівнем самостійності. Вона передбачає здатність до самостійного планування навчального процесу, критичного опрацювання навчального матеріалу, відповідальності за результати навчання та активної участі в академічному середовищі. Перехід до нової діяльності потребує від першокурсників перебудови звичних навчальних стратегій і може супроводжуватися тимчасовими труднощами адаптації. Отже, з позицій діяльнісного підходу успішність адаптації студентів першого курсу значною мірою визначається рівнем сформованості навчально-професійної діяльності, здатністю особистості до самостійності та активного включення в освітній процес, що обумовлює важливість урахування цього підходу в теоретичному та емпіричному аналізі проблеми адаптації [19, 33].

У сучасній психології адаптація розглядається як багатовимірне та інтегративне утворення, що охоплює взаємопов'язані когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити процес адаптації, враховуючи як внутрішні психологічні механізми особистості, так і зовнішні прояви її взаємодії з соціальним середовищем. Кожен із зазначених компонентів виконує специфічну функцію та водночас перебуває у тісній взаємодії з іншими, формуючи цілісну систему адаптаційного реагування.

Когнітивний компонент адаптації пов'язаний із процесами усвідомлення, розуміння та інтерпретації нових вимог, норм і правил функціонування в соціальному або діяльнісному середовищі. Він передбачає формування адекватних уявлень про специфіку нових умов, прогнозування можливих труднощів і вибір ефективних способів дій. Для студентів першого курсу

когнітивний компонент адаптації включає засвоєння вимог освітнього процесу, особливостей організації навчальної діяльності та академічних очікувань [2. 46].

Емоційний компонент адаптації відображає суб'єктивне переживання особистістю власного стану в нових умовах і проявляється у відчутті емоційного комфорту або напруженості, задоволеності чи тривоги. Позитивний емоційний фон сприяє формуванню впевненості у власних можливостях і знижує рівень стресу, тоді як тривале емоційне напруження може виступати чинником дезадаптації та негативно позначатися на навчальній діяльності й міжособистісних відносинах.

Мотиваційний компонент адаптації характеризує спрямованість особистості на досягнення успіху, рівень зацікавленості у діяльності та готовність долати труднощі. Він пов'язаний із внутрішніми мотивами, ціннісними орієнтаціями та професійними намірами студента. Високий рівень навчальної та професійної мотивації підвищує адаптаційний потенціал особистості, тоді як відсутність чітких цілей і мотиваційних орієнтирів може ускладнювати процес входження в нові умови.

Поведінковий компонент адаптації виявляється у реальних стратегіях взаємодії з соціальним середовищем і способах подолання труднощів. Він охоплює особливості комунікативної поведінки, активність у навчальній діяльності, здатність до саморегуляції та використання конструктивних копінг-стратегій. Саме поведінковий компонент дозволяє оцінити практичну ефективність адаптації, оскільки відображає конкретні дії та реакції особистості у складних ситуаціях. Загалом, розгляд адаптації як багатовимірного утворення створює методологічні підстави для її комплексного емпіричного вивчення та дозволяє дослідити взаємозв'язки між окремими психологічними компонентами адаптаційного процесу [15, 60].

У науковій літературі виокремлюють кілька основних видів адаптації, що дозволяє комплексно та системно описати процес входження особистості в нові

умови життєдіяльності. Така диференціація дає змогу врахувати різні рівні функціонування особистості – від внутрішніх психічних процесів до зовнішніх форм поведінки та соціальної взаємодії.

Передусім у психологічних дослідженнях розрізняють психологічну адаптацію, яка відображає внутрішню здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу в умовах змін, адекватно реагувати на стресові та фруструючі чинники, а також ефективно регулювати власні емоційні стани. Психологічна адаптація пов’язана з рівнем емоційної стійкості, сформованістю механізмів саморегуляції, особливостями переживання труднощів і суб’єктивною оцінкою життєвих ситуацій [9, 38].

Недостатній рівень психологічної адаптації може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, внутрішньому напруженні, схильності до негативних переживань і зниженні суб’єктивного психологічного благополуччя. У студентів першого курсу такі прояви часто пов’язані з навчальними перевантаженнями, страхом неуспіху, труднощами у міжособистісній взаємодії та невпевненістю у власних можливостях, що ускладнює процес адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Психологічна адаптація виступає базовою складовою загального адаптаційного процесу, оскільки саме вона визначає емоційне самопочуття особистості, її здатність конструктивно реагувати на труднощі та зберігати внутрішню стабільність у нових життєвих умовах [21, 56].

Важливим різновидом є соціальна адаптація, що передбачає засвоєння соціальних норм, ролей і правил поведінки, прийнятих у певному соціальному середовищі. У контексті студентського життя соціальна адаптація включає налагодження міжособистісних стосунків у новому колективі, формування почуття належності до академічної спільноти та розвиток навичок ефективної комунікації. Окреме місце посідає навчально-професійна адаптація, яка пов’язана з пристосуванням до специфіки навчальної діяльності у закладі вищої освіти. Вона охоплює опанування нових форм навчання, уміння самостійно організовувати

навчальний процес, відповідати академічним вимогам та поєднувати навчання з іншими сферами життя. Саме цей вид адаптації є найбільш значущим для студентів першого курсу, оскільки від нього значною мірою залежить академічна успішність і професійне самовизначення [30].

У сучасних дослідженнях також виділяють психосоціальну адаптацію, яка інтегрує психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Вона відображає здатність студента ефективно взаємодіяти з освітнім середовищем, зберігаючи внутрішню цілісність і позитивне ставлення до себе та оточення. Саме психосоціальна адаптація найчастіше використовується як узагальнений показник успішності входження першокурсників у нові умови навчання.

Таким чином, адаптація в психології постає як складний, багаторівневий і динамічний процес, що охоплює різні сфери життєдіяльності особистості та відображає взаємодію її внутрішніх психологічних ресурсів із вимогами соціального й діяльнісного середовища. Вона включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, інтеграція яких забезпечує цілісність функціонування особистості в умовах змін і невизначеності.

Для студентів першого курсу адаптація набуває особливого значення, оскільки пов’язана з переходом до нових форм навчально-професійної діяльності, зміною соціального статусу та необхідністю самостійного вибудовування взаємин у новому освітньому середовищі. Рівень адаптованості першокурсників безпосередньо впливає на їхню академічну успішність, емоційне самопочуття, мотивацію до навчання та здатність до ефективної саморегуляції.

Успішна адаптація створює психологічні передумови для збереження психологічного благополуччя, формування позитивного ставлення до навчання та професійного самовизначення, тоді як її ускладнення можуть призводити до дезадаптаційних проявів, зниження навчальної активності й емоційного виснаження. Саме це зумовлює необхідність ґрунтовного теоретичного осмислення феномена адаптації та його емпіричного дослідження з метою

виявлення індивідуально-психологічних особливостей, що визначають успішність адаптаційного процесу студентів першого курсу.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів у період переходу до закладу вищої освіти

Перехід від шкільного навчання до навчання у закладі вищої освіти є складним, багатовимірним і психологічно насиченим етапом життєвого шляху особистості, що супроводжується істотними змінами в соціальному статусі, характері провідної діяльності та системі міжособистісних відносин. Вступ до закладу вищої освіти означає для молодої людини не лише зміну освітнього середовища, а й входження в нову соціальну спільноту з іншими нормами, цінностями та вимогами до особистісної зрілості й відповідальності [5].

Для більшості студентів першого курсу цей період пов’язаний із необхідністю швидкої перебудови звичних способів поведінки, форм саморегуляції та моделей взаємодії з соціальним оточенням. Зміна організації навчального процесу, зростання обсягу самостійної роботи, підвищення рівня відповідальності за результати навчання та потреба у встановленні нових соціальних контактів зумовлюють підвищене психоемоційне навантаження. У цих умовах першокурсники нерідко стикаються з переживанням невпевненості, напруженості, тривоги та сумнівів щодо власних можливостей і правильності обраного професійного шляху. Перехід до навчання у закладі вищої освіти виступає критичним періодом адаптації, успішність якого значною мірою визначає подальше психологічне благополуччя, академічну активність і особистісний розвиток студентів першого курсу.

У психології зазначений етап життєвого шляху часто розглядається як кризовий, оскільки він співпадає з ключовими віковими завданнями юнацького віку, пов’язаними з формуванням особистісної ідентичності, професійного

самовизначення та становлення автономії особистості. У цей період відбувається інтенсивний пошук відповідей на питання про власне «Я», життєві цілі та майбутній професійний шлях, що зумовлює підвищену чутливість до зовнішніх впливів і внутрішніх переживань. Згідно з концепцією психосоціального розвитку Е. Еріксона, саме на цьому етапі актуалізується криза «ідентичність – рольова плутанина», успішне подолання якої є передумовою формування психологічної зрілості, цілісності «Я-концепції» та соціальної адаптованості особистості. У разі конструктивного розв’язання цієї кризи молода людина набуває здатності до усвідомленого вибору життєвих і професійних стратегій, тоді як її ускладнення може призводити до внутрішньої невизначеності, зниження впевненості у власних можливостях і труднощів у процесі адаптації [17, 44].

Навчання у закладі вищої освіти створює специфічний соціально-психологічний контекст для розв’язання зазначеної кризи, оскільки поєднує процес особистісного самовизначення з необхідністю відповідати академічним і професійним вимогам. Вибір спеціальності, опанування професійних ролей і включення в нову систему соціальних взаємин актуалізують потребу в інтеграції особистісних цінностей із вимогами майбутньої професійної діяльності. Саме тому період навчання на першому курсі є критично важливим для формування стійкої ідентичності та успішної адаптації студентів до умов закладу вищої освіти.

Однією з ключових психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу є суттєва зміна характеру навчальної діяльності, що зумовлює необхідність перебудови звичних способів організації навчання та саморегуляції. Навчання у закладі вищої освіти передбачає значно вищий рівень самостійності, відповідальності за результати навчальної діяльності, здатності до самостійного планування часу та прийняття рішень порівняно зі шкільним навчанням. Студент виступає активним суб’єктом освітнього процесу, від якого очікується ініціативність, відповідальність і здатність до критичного мислення.

Для багатьох першокурсників недостатньо сформовані навички саморегуляції, тайм-менеджменту та навчальної організованості стають суттєвими чинниками, що ускладнюють адаптацію до нових умов навчання. Невміння ефективно розподіляти навчальне навантаження, планувати підготовку до занять і контролювати власну навчальну активність може призводити до накопичення академічних труднощів, зростання психоемоційної напруженості та переживання невпевненості у власних можливостях. У цих умовах процес адаптації студентів першого курсу набуває особливої психологічної значущості, оскільки від сформованості навичок навчальної саморегуляції значною мірою залежить не лише академічна успішність, а й загальне емоційне самопочуття та мотивація до подальшого навчання [26, 50].

Важливу роль у процесі адаптації студентів першого курсу відіграє емоційна сфера особистості, оскільки саме вона значною мірою визначає суб'єктивне переживання нових умов навчання та характер реагування на труднощі. У перші місяці навчання у закладі вищої освіти у студентів нерідко спостерігаються підвищений рівень тривожності, емоційна лабільність, напруженість, а також страх неуспіху та соціального неприйняття. Такі емоційні стани можуть бути зумовлені невизначеністю навчальних вимог, побоюваннями щодо власної академічної спроможності та потребою швидкого входження в нове соціальне середовище.

За даними досліджень С. Кокуна, Н. Чепелєвої, Л. Орбан-Лембрик, емоційний дискомфорт у першокурсників часто має комплексний характер і може бути пов'язаний як з академічними труднощами, так і з необхідністю налагодження нових міжособистісних контактів у студентському колективі. Невпевненість у власному соціальному статусі, страх негативної оцінки з боку одногрупників або викладачів, а також труднощі у встановленні комунікативних зв'язків можуть посилювати емоційне напруження та ускладнювати процес адаптації. Водночас стабілізація емоційного стану, формування почуття

психологічної безпеки та підтримки з боку соціального оточення сприяють зниженню рівня тривожності й підвищенню адаптаційного потенціалу студентів. Таким чином, емоційна сфера виступає одним із провідних психологічних чинників, що визначають успішність адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти.

Не менш значущою у процесі адаптації студентів першого курсу є соціально-психологічна складова, яка охоплює процес включення особистості в нову систему соціальних відносин і взаємодії в межах освітнього середовища закладу вищої освіти. Входження до нового студентського колективу передбачає засвоєння соціальних норм, ролей і правил поведінки, характерних для академічної спільноти, а також формування відчуття належності до групи. Формування конструктивних взаємин з одногрупниками, викладачами та адміністрацією закладу вищої освіти потребує розвитку комунікативних навичок, соціальної компетентності, емпатії та здатності до співпраці. Для першокурсників цей процес часто супроводжується необхідністю подолання внутрішніх бар'єрів, пов'язаних із невпевненістю, страхом оцінювання або недостатнім досвідом міжособистісної взаємодії в новому соціальному контексті [11, 35, 58].

Вагоме значення у цьому процесі має соціальна підтримка, яка може надаватися як з боку студентської групи, так і з боку значущих дорослих – викладачів, кураторів, практичних психологів. Наявність підтримувального соціально-психологічного клімату сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного ставлення до навчання та підвищенню загального рівня адаптованості студентів. Водночас дефіцит соціальної підтримки або труднощі у встановленні міжособистісних контактів можуть підвищувати ризик дезадаптаційних проявів, таких як соціальна ізоляція, емоційне напруження та зниження навчальної мотивації. Соціально-психологічна складова адаптації виступає важливим чинником успішного входження студентів першого курсу в

освітнє середовище закладу вищої освіти та потребує особливої уваги в процесі психологічного супроводу студентської молоді.

Особливої уваги у процесі адаптації студентів першого курсу заслуговує мотиваційний аспект, який відображає ставлення особистості до навчальної діяльності, обраної спеціальності та власної майбутньої професійної перспективи. Саме мотивація визначає рівень залученості студента в освітній процес, готовність докладати зусиль для подолання труднощів і здатність зберігати стійкий інтерес до навчання в умовах підвищеного навантаження [1, 23].

Результати численних психологічних досліджень свідчать, що студенти з внутрішньо вмотивованим вибором професії, усвідомленими навчальними цілями та чіткими професійними орієнтирами демонструють значно вищий рівень адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Така мотиваційна спрямованість сприяє формуванню активної позиції в навчальній діяльності, підвищенню відповідальності за результати навчання та більш ефективному подоланню адаптаційних труднощів.

Натомість у студентів, для яких вибір спеціальності був випадковим або переважно зовнішньо зумовленим (тиском з боку батьків, соціальними очікуваннями, прагматичними міркуваннями), адаптаційний процес часто має ускладнений характер. Відсутність внутрішньої зацікавленості та чітких професійних намірів може призводити до зниження навчальної мотивації, формального ставлення до освітнього процесу та підвищення ризику емоційного виснаження. Мотиваційний аспект адаптації виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначають успішність входження студентів першого курсу в освітнє середовище закладу вищої освіти, і потребує особливої уваги як у теоретичному аналізі, так і в практичній роботі з першокурсниками [40].

У сучасних умовах психологічні особливості адаптації студентів першого курсу ускладнюються додатковими чинниками, такими як дистанційні та змішані формати навчання, соціальна нестабільність, невизначеність майбутнього та

підвищений рівень інформаційного навантаження. Ці фактори можуть посилювати стресовий вплив освітнього середовища та актуалізувати потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці студентської молоді.

Таким чином, адаптація студентів у період переходу до закладу вищої освіти є складним психологічним процесом, що поєднує вікові, емоційні, мотиваційні та соціально-психологічні особливості особистості. Усвідомлення цих особливостей створює підґрунтя для подальшого аналізу індивідуально-психологічних чинників адаптації та розробки ефективних заходів психологічного супроводу першокурсників.

1.3. Індивідуально-психологічні детермінанти адаптації студентів першого курсу

Процес адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти значною мірою зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями особистості, які визначають специфіку реагування на нові вимоги освітнього середовища, здатність до подолання труднощів і загальну ефективність включення в академічне та соціальне життя. Ці особливості формують адаптаційний потенціал студента та обумовлюють індивідуальні відмінності в темпах, формах і результатах адаптаційного процесу.

У сучасній психології адаптація розглядається не лише як результат впливу зовнішніх умов, а передусім як прояв внутрішніх ресурсів і регуляторних механізмів особистості, що забезпечують активне та усвідомлене пристосування до змін. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, рівень саморегуляції, мотиваційна спрямованість, особливості «Я-концепції» та індивідуальні способи подолання стресових ситуацій. Саме вони визначають, наскільки ефективно студент здатний інтегрувати нові вимоги у власну систему цінностей і життєвих орієнтирів. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей дозволяє

розглядати адаптацію як внутрішньо детермінований процес, у межах якого особистість виступає активним суб'єктом взаємодії з освітнім середовищем, а не пасивним об'єктом його впливу. Це зумовлює доцільність детального вивчення психологічних детермінант адаптації студентів першого курсу, що й становить предмет подальшого теоретичного та емпіричного аналізу [14, 49].

Однією з ключових індивідуально-психологічних детермінант адаптації студентів першого курсу є рівень тривожності, який безпосередньо впливає на емоційне самопочуття особистості, характер переживання навчальних ситуацій та здатність до продуктивної навчальної діяльності. Тривожність виступає важливим показником емоційної реактивності та відображає індивідуальні особливості реагування на ситуації невизначеності, оцінювання й підвищених вимог, характерних для початкового етапу навчання у закладі вищої освіти.

Підвищена особистісна або ситуативна тривожність може суттєво ускладнювати процес адаптації, оскільки знижує концентрацію уваги, порушує когнітивні процеси, викликає страх помилки та формує тенденцію до уникання складних або відповідальних навчальних завдань. У таких умовах студент може демонструвати зниження навчальної активності, невпевненість у власних можливостях і підвищену чутливість до зовнішньої оцінки, що негативно позначається на ефективності адаптації [6, 32].

Результати досліджень Ч. Спілбергера, С. Кокуна, Н. Чепелєвої засвідчують, що студенти з високим рівнем тривожності частіше демонструють ознаки психоемоційної дезадаптації, такі як емоційне напруження, внутрішня нестабільність і зниження суб'єктивного благополуччя. Водночас помірний, або оптимальний, рівень тривожності може виконувати мобілізуючу та регулятивну функцію, сприяючи активізації навчальної діяльності, підвищенню відповідальності та концентрації зусиль на досягненні навчальних цілей. Рівень тривожності є важливим психологічним показником адаптаційного процесу, який

потребує врахування як у теоретичному аналізі, так і в емпіричному дослідженні індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу.

Важливою індивідуально-психологічною характеристикою, що суттєво впливає на процес адаптації студентів першого курсу, є самооцінка особистості, яка визначає ставлення студента до власних можливостей, досягнень і невдач, а також рівень упевненості у здатності відповідати вимогам освітнього середовища. Самооцінка виступає складовою «Я-концепції» та відіграє регулятивну роль у виборі способів поведінки, рівні домагань і мотивації до навчальної діяльності. Адекватна та позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку внутрішньої мотивації та активної позиції у навчанні. Студенти з такою самооцінкою, як правило, демонструють вищу стійкість до стресових впливів, краще сприймають навчальні труднощі як тимчасові та здатні використовувати їх як ресурс особистісного й професійного зростання. Це, своєю чергою, позитивно позначається на процесі адаптації та підвищує ефективність включення в освітнє середовище закладу вищої освіти [18, 57].

Натомість занижена або нестійка самооцінка може виступати чинником ризику дезадаптації, оскільки супроводжується невпевненістю у власних можливостях, страхом неуспіху та схильністю до уникання складних навчальних завдань. Такі студенти часто виявляють залежність від зовнішніх оцінок і схвалення, підвищену чутливість до критики та схильність до негативного самосприйняття, що ускладнює процес адаптації та може знижувати навчальну мотивацію. Самооцінка виступає важливим регулятором адаптаційного процесу студентів першого курсу і має бути врахована при аналізі індивідуально-психологічних особливостей адаптації, а також у розробці заходів психологічного супроводу першокурсників [8, 45].

Не менш значущою індивідуально-психологічною детермінантою адаптації студентів першого курсу є емоційна стійкість, яка відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, самоконтроль і психологічну

стабільність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість пов’язана з умінням адекватно оцінювати ситуації, регулювати інтенсивність емоційних реакцій і конструктивно долати стресові впливи, характерні для початкового етапу навчання у закладі вищої освіти. Студенти з високим рівнем емоційної стійкості, як правило, легше адаптуються до нових вимог навчального процесу, ефективніше регулюють власні емоційні стани та демонструють більшу психологічну витривалість. Вони здатні зберігати працездатність у складних навчальних ситуаціях, адекватно реагувати на оцінювання та конструктивно ставитися до труднощів, що позитивно впливає на їхню академічну успішність і загальне психологічне благополуччя.

Натомість емоційна лабільність, підвищена чутливість до стресових факторів і схильність до негативних емоційних переживань можуть виступати чинниками ризику дезадаптації. Такі особливості часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною виснаженістю, труднощами у саморегуляції та нестійкістю мотивації, що ускладнює процес входження студента в освітнє середовище та може негативно позначатися на його навчальній діяльності. Емоційна стійкість є важливим ресурсом адаптації студентів першого курсу, який забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах змін і потребує врахування у процесі психологічної діагностики та подальшої корекційно-профілактичної роботи [27, 52].

У контексті адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти особливу роль відіграють копінг-стратегії, тобто індивідуальні способи подолання стресових і проблемних ситуацій, що виникають у процесі взаємодії з новими вимогами освітнього та соціального середовища. Копінг-стратегії відображають рівень сформованості механізмів психологічної саморегуляції та визначають, яким чином особистість реагує на труднощі, пов’язані з навчальним навантаженням, міжособистісними взаєминами та невизначеністю життєвих перспектив.

Згідно з теорією стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, вибір копінг-стратегій є ключовим чинником ефективності подолання стресових ситуацій, оскільки саме він визначає, наскільки успішно особистість здатна адаптуватися до нових життєвих умов. Автори підкреслюють, що копінг виступає динамічним процесом, який змінюється залежно від оцінки ситуації, наявних ресурсів і попереднього досвіду особистості. До конструктивних копінг-стратегій належать проблемно-орієнтоване подолання, активний пошук соціальної підтримки, планування та позитивна переоцінка ситуації. Використання таких стратегій сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу студентів, формуванню відчуття контролю над ситуацією та зниженню рівня психоемоційного напруження. Студенти, які переважно застосовують конструктивні копінг-стратегії, демонструють вищий рівень психологічної адаптації та більш ефективно включаються в навчальну діяльність [54, 57].

Натомість домінування уникаючих або емоційно-реактивних стратегій, що не супроводжуються активними діями щодо вирішення проблеми, може ускладнювати адаптаційний процес. Такі стратегії часто призводять до накопичення невирішених труднощів, зростання тривожності та емоційного виснаження, що негативно впливає на навчальну успішність і психологічне благополуччя студентів першого курсу. Копінг-стратегії є важливою індивідуально-психологічною детермінантою адаптації, яка потребує ґрунтовного аналізу в межах теоретичного та емпіричного дослідження проблеми адаптації студентів першого курсу [20, 34].

Значний вплив на процес адаптації студентів першого курсу має мотиваційна спрямованість особистості, зокрема навчальна та професійна мотивація, яка визначає ставлення студента до освітньої діяльності, рівень його залученості в навчальний процес і готовність долати труднощі початкового етапу навчання у закладі вищої освіти. Мотиваційна сфера виконує регулятивну функцію, спрямовуючи активність особистості та визначаючи смислове

наповнення навчальної діяльності. Високий рівень внутрішньої мотивації, орієнтація на особистісний і професійний розвиток, усвідомлений і самостійний вибір спеціальності створюють психологічне підґрунтя для активного включення студента в освітній процес. Такі студенти, як правило, демонструють більшу наполегливість у навчанні, позитивне ставлення до труднощів і готовність сприймати їх як необхідний етап професійного становлення, що сприяє успішній адаптації до нових умов навчання.

Натомість за відсутності чітких мотиваційних орієнтирів або за переважання зовнішньо зумовленої мотивації адаптаційний процес може набувати формального або поверхневого характеру. У таких випадках навчальна діяльність часто сприймається як обов'язок, що знижує рівень зацікавленості, внутрішньої залученості та психологічної стійкості студента. Це, своєю чергою, може ускладнювати процес адаптації, підвищувати ризик емоційного виснаження та негативно позначатися на навчальній успішності. Таким чином, мотиваційна спрямованість особистості є одним із провідних чинників адаптації студентів першого курсу та потребує обов'язкового врахування у процесі психологічного аналізу й розробки заходів психологічної підтримки першокурсників [4, 39, 53].

До індивідуально-психологічних детермінант адаптації студентів першого курсу також належать особистісні риси, зокрема відповідальність, самостійність, комунікативність та рівень саморегуляції, які визначають здатність особистості ефективно організовувати власну діяльність і взаємодіяти з освітнім середовищем. Зазначені характеристики формують стиль поведінки студента в умовах навчального навантаження та впливають на його готовність приймати нові вимоги і соціальні ролі.

Відповідальність і самостійність сприяють усвідомленому ставленню до навчальної діяльності, здатності приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Студенти, які характеризуються високим рівнем відповідальності, як правило, демонструють кращу організованість, вищу навчальну мотивацію та

здатність ефективно планувати власний час, що позитивно позначається на процесі адаптації. Не менш важливою є комунікативність, яка забезпечує успішне встановлення міжособистісних контактів у студентському колективі, сприяє формуванню соціальної підтримки та зниженню емоційної напруженості.

Особливе значення в адаптаційному процесі має рівень саморегуляції, що охоплює здатність до самоконтролю, планування, корекції власної поведінки та емоційних станів. Студенти з розвиненими навичками саморегуляції та організації власної діяльності, як правило, демонструють вищий рівень адаптованості до умов навчання у закладі вищої освіти, оскільки здатні ефективно справлятися з навчальними труднощами та підтримувати стабільний психологічний стан. Особистісні риси та регуляторні характеристики виступають важливими психологічними ресурсами адаптації студентів першого курсу та мають суттєве значення для розуміння індивідуальних відмінностей у перебігу адаптаційного процесу [10, 31, 53].

Таким чином, індивідуально-психологічні детермінанти адаптації студентів першого курсу утворюють складну систему взаємопов’язаних характеристик, що визначають ефективність входження особистості в нове освітнє середовище. Усвідомлення ролі цих чинників створює теоретичне підґрунтя для емпіричного дослідження взаємозв’язків між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними особливостями студентів, що й становить наступний етап даної магістерської роботи.

1.4. Аналіз сучасних досліджень проблеми адаптації студентської молоді

Проблема адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти посідає вагоме місце у сучасних психологічних дослідженнях, що зумовлено її безпосереднім зв’язком із психологічним благополуччям, академічною

успішністю та процесами професійного становлення молоді. Успішність адаптації визначає не лише ефективність навчальної діяльності студентів, а й рівень їхньої соціальної інтегрованості, емоційної стабільності та готовності до подальшого професійного розвитку.

Аналіз наукових джерел засвідчує наявність різноманітних підходів до вивчення адаптації студентів, які відрізняються за теоретичними засадами, методологічними орієнтирами та дослідницькими акцентами. У межах цих підходів адаптація розглядається як складний багатофакторний процес, що поєднує особистісні, соціальні та діяльнісні чинники та зумовлює індивідуальні відмінності у перебігу адаптаційного процесу в студентської молоді. Різні наукові школи акцентують увагу на окремих аспектах адаптації, зокрема емоційно-регулятивних механізмах, мотиваційній сфері, особистісних ресурсах або соціально-психологічних умовах освітнього середовища. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу вітчизняних і зарубіжних досліджень проблеми адаптації студентів першого курсу з метою узагальнення наукових підходів та визначення напрямів подальших емпіричних досліджень.

У вітчизняній психології проблема адаптації студентської молоді розглядається переважно в контексті соціально-психологічної адаптації та організації психологічного супроводу освітнього процесу у закладах вищої освіти. Дослідники наголошують на необхідності цілісного підходу до вивчення адаптації, що враховує як особистісні характеристики студентів, так і специфіку освітнього середовища, соціальних взаємин і навчальної діяльності. У працях С. Максименка адаптація трактується як процес активної взаємодії особистості з освітнім середовищем, у межах якого відбувається розвиток суб’єктності студента, формування його самостійності та готовності до професійної діяльності. Автор підкреслює, що адаптація не зводиться до пристосування до зовнішніх вимог, а виступає умовою особистісного розвитку та самореалізації студента в процесі навчання. Л. Орбан-Лембрик у своїх дослідженнях акцентує увагу на ролі

міжособистісних відносин і соціально-психологічного клімату академічної групи як важливих чинників успішної адаптації першокурсників. На думку дослідниці, сприятливе соціальне середовище, засноване на взаємній підтримці, довірі та ефективній комунікації, значною мірою знижує рівень психоемоційного напруження та сприяє формуванню позитивного ставлення студентів до навчання [16, 42, 55].

Окрему групу становлять дослідження, зосереджені на аналізі емоційних і мотиваційних аспектів адаптації студентів, зокрема на вивченні впливу рівня тривожності, особливостей самооцінки та навчальної мотивації на загальний рівень адаптованості першокурсників. У межах цих досліджень адаптація розглядається як психологічний процес, тісно пов’язаний з емоційним самопочуттям студента та його внутрішньою готовністю до включення в навчальну діяльність. Автори підкреслюють, що недостатній рівень психологічної адаптації може призводити до зниження навчальної активності, втрати інтересу до освітнього процесу, формування негативного ставлення до обраної спеціальності та зростання внутрішньої незадоволеності навчанням. У тривалій перспективі такі прояви адаптаційних труднощів підвищують ризик академічної неуспішності, психоемоційного виснаження та навіть відрахування студентів на ранніх етапах навчання у закладі вищої освіти. Результати зазначених досліджень підтверджують важливість урахування емоційних і мотиваційних чинників у процесі психологічного супроводу студентів першого курсу та обґрунтовують доцільність комплексного підходу до вивчення проблеми адаптації.

Окрему групу наукових праць становлять дослідження, присвячені психологічному супроводу студентів першого курсу, у яких адаптація розглядається не лише як природний процес входження в нові умови навчання, а й як об’єкт цілеспрямованого психологічного впливу. У межах цього підходу акцент робиться на можливості оптимізації адаптаційного процесу шляхом організації системної психологічної підтримки студентської молоді [13, 36].

Зокрема, у працях С. Кокуна та Т. Яценко наголошується на необхідності впровадження програм психопрофілактики, розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективної комунікації як важливих засобів попередження дезадаптаційних проявів у студентів у період навчання на першому курсі. Автори підкреслюють, що своєчасна психологічна допомога сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптаційного потенціалу та формуванню конструктивних способів подолання труднощів. Таким чином, зазначені дослідження обґрунтовують доцільність розгляду адаптації студентів першого курсу як процесу, що може бути успішно підтриманий і скоригований за умови цілеспрямованого психологічного супроводу, що має важливе практичне значення для діяльності психологічних служб закладів вищої освіти [22, 48].

У зарубіжній психології проблема адаптації студентів активно досліджується в межах теорій стресу, психосоціального розвитку та академічної інтеграції. У працях Р. Лазаруса та С. Фолкман адаптація розглядається як процес подолання стресових ситуацій за допомогою копінг-стратегій, ефективність яких визначає рівень психологічного благополуччя студентів. Цей підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у переживанні труднощів навчання та соціалізації у закладі вищої освіти. Значний вплив на розвиток досліджень адаптації студентів справила модель академічної та соціальної інтеграції В. Тінто, згідно з якою успішність адаптації залежить від ступеня залученості студента до академічного життя та якості його соціальних зв’язків у межах освітньої спільноти. Ця модель широко використовується у дослідженнях причин академічної неуспішності та відрахування студентів на ранніх етапах навчання.

У працях Е. Еріксона адаптація студентів розглядається в контексті психосоціального розвитку та формування ідентичності, що дозволяє аналізувати адаптаційний процес як складову особистісного становлення в юнацькому віці. Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на ролі індивідуально-

психологічних ресурсів, таких як емоційна регуляція, резильєнтність, академічна мотивація та соціальна підтримка, у забезпеченні успішної адаптації.

Узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчить про те, що адаптація студентів першого курсу є багатофакторним процесом, у якому поєднуються особистісні, соціальні та діяльнісні чинники. Водночас у науковій літературі недостатньо висвітленими залишаються питання комплексного аналізу індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу з урахуванням їх взаємозв'язку та впливу на загальний рівень адаптованості [25, 51].

Таким чином, аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел переконливо підтверджує актуальність і наукову доцільність подальшого дослідження індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти. Узагальнення результатів попередніх досліджень свідчить про багатофакторний характер адаптаційного процесу та визначальну роль особистісних ресурсів у його успішності.

Водночас у науковій літературі зберігається потреба у комплексному емпіричному аналізі взаємозв'язків між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів, що зумовлює необхідність проведення власного дослідження з використанням системного психодіагностичного інструментарію. Такий підхід дозволить не лише поглибити теоретичні уявлення про феномен адаптації першокурсників, а й створити наукове підґрунтя для розробки ефективних практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу студентської молоді.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів першого курсу в контексті сучасних психологічних підходів. Установлено, що адаптація в психології розглядається як складний, багатовимірний і динамічний процес активної взаємодії особистості з соціальним та освітнім середовищем, що охоплює психологічні, соціальні й діяльнісні компоненти та забезпечує ефективне функціонування індивіда в нових умовах життєдіяльності.

Проаналізовано основні види адаптації – психологічну, соціальну, навчально-професійну та психосоціальну – і встановлено, що для студентів першого курсу провідного значення набуває їх взаємодія та взаємозумовленість. Успішність адаптації визначається не лише засвоєнням вимог освітнього середовища, а й рівнем емоційного комфорту, сформованістю міжособистісних зв’язків і здатністю до саморегуляції навчальної діяльності [24, 29, 37].

З’ясовано, що період переходу до закладу вищої освіти є психологічно напруженим і може супроводжуватися кризовими проявами, пов’язаними зі зміною соціального статусу, характеру навчальної діяльності та необхідністю професійного самовизначення. У цьому контексті адаптація студентів першого курсу виступає важливим чинником їх психологічного благополуччя та академічної успішності.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні індивідуально-психологічні детермінанти адаптації студентів першого курсу, серед яких провідну роль відіграють рівень тривожності, самооцінка, емоційна стійкість, мотиваційна спрямованість і копінг-стратегії. Встановлено, що зазначені характеристики визначають специфіку реагування студентів на нові умови навчання та ступінь їх здатності до подолання адаптаційних труднощів.

Узагальнення вітчизняних і зарубіжних досліджень засвідчило, що проблема адаптації студентів першого курсу є актуальною та багатоаспектною, проте потребує подальшого емпіричного вивчення з позицій комплексного аналізу індивідуально-психологічних особливостей особистості. Це зумовлює доцільність проведення власного емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв’язків між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів першого курсу, що й становить зміст наступного розділу магістерської роботи.

РОЗДІЛ ІІ. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти. Дослідження проводилося з урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та відповідно до поставленої мети й завдань магістерського дослідження.

У дослідженні взяли участь 78 студентів першого курсу закладу вищої освіти. Усі респонденти перебували на етапі первинної адаптації до нових освітніх умов, що дало змогу дослідити особливості адаптаційного процесу в реальному часовому контексті. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема конфіденційності, анонімності та інформованої згоди учасників. Дослідження проводилося у груповій формі в навчальний період, без порушення освітнього процесу. Участь у ньому була добровільною, респонденти мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня адаптації студентів та їх індивідуально-психологічних характеристик. Зокрема:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Дозволяє визначити загальний рівень адаптованості студентів та особливості їх функціонування в соціальному середовищі. Методика спрямована на оцінку таких показників, як адаптованість і дезадаптованість, прийняття себе й інших, емоційний комфорт або дискомфорт, інтернальність як показник

суб’єктивного контролю, а також тенденції до домінування, залежності чи уникання проблем. Застосування цієї методики дало змогу отримати інтегральну характеристику адаптації студентів першого курсу та використати її як основний показник для подальшого аналізу взаємозв’язків з індивідуально-психологічними характеристиками.

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI).

Для дослідження емоційного аспекту адаптації було використано шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає можливість диференційовано оцінити як поточний рівень емоційної напруженості, зумовлений конкретними навчальними ситуаціями, так і стійку схильність особистості до переживання тривоги. Ситуативна тривожність відображає емоційні реакції студентів на нові вимоги навчального процесу, міжособистісні контакти та оцінювання, тоді як особистісна тривожність характеризує загальну емоційну вразливість і схильність до сприйняття багатьох ситуацій як загрозливих. Отримані показники дозволили проаналізувати роль тривожності як чинника, що може ускладнювати або, за оптимального рівня, мобілізувати адаптаційний процес.

3. Методика дослідження самооцінки особистості М. Розенберга (RSES).

З метою вивчення особистісного ресурсу адаптації була застосована методика дослідження самооцінки особистості М. Розенберга, яка спрямована на визначення рівня загальної самоповаги та ставлення особистості до себе. Самооцінка розглядається як важливий компонент «Я-концепції», що впливає на впевненість студента у власних можливостях, його готовність до подолання навчальних труднощів та здатність адекватно реагувати на успіхи й невдачі в освітньому процесі. Використання цієї методики дало змогу виявити рівень самооцінки студентів першого курсу та проаналізувати її зв’язок із показниками адаптації, емоційного стану та навчальної активності. Адекватна і позитивна

самооцінка розглядається як психологічний ресурс, що сприяє успішній адаптації, тоді як занижена або нестійка самооцінка може виступати чинником ризику дезадаптаційних проявів.

4. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман.

ля дослідження поведінково-регуляторних механізмів адаптації було застосовано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (WCQ), який дозволяє визначити переважні способи подолання стресових і проблемних ситуацій. Методика дає змогу оцінити, які стратегії використовують студенти у складних життєвих та навчальних обставинах, зокрема проблемно-орієнтоване подолання, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації, самоконтроль, уникання або емоційно-реактивні способи реагування. Аналіз копінг-стратегій дозволив простежити, яким чином індивідуально-психологічні ресурси реалізуються у практичній поведінці студентів у період адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Застосування зазначеного психодіагностичного комплексу забезпечило всебічне та системне вивчення адаптації студентів першого курсу, поєднуючи оцінку інтегрального рівня адаптованості з аналізом емоційних, особистісних і поведінкових чинників. Комплексний підхід до психодіагностики створив можливість виявити взаємозв’язки між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними особливостями студентів, що стало підґрунтям для подальшого статистичного аналізу отриманих результатів та розробки практичних психологічних рекомендацій щодо оптимізації адаптаційного процесу першокурсників.

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика та кореляційний аналіз, що дозволило виявити взаємозв’язки між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними особливостями студентів першого курсу.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням психологічного змісту досліджуваних показників.

Таким чином, організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження створили необхідні умови для комплексного аналізу індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу та забезпечили достовірність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.2. Дослідження рівня адаптації студентів першого курсу

На першому етапі емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти. Для цього застосовано методику діагностики соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса і Р. Даймонда, яка дозволяє визначити інтегральний рівень адаптованості та охарактеризувати особливості функціонування студентів у соціальному й освітньому середовищі.

За результатами дослідження у вибірці з 78 студентів першого курсу було виокремлено три рівні адаптації: високий, середній та низький. Розподіл студентів за рівнями адаптації подано нижче.

Стовпчикова діаграма (Рис.2.1.) наочно відображає кількісний розподіл студентів першого курсу за рівнями адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти, що дозволяє оцінити загальний стан адаптаційного процесу в досліджуваній вибірці. Аналіз представлених даних засвідчує, що найчисельнішою є група студентів із середнім рівнем адаптації, до якої належать 36 осіб. Це свідчить про те, що для більшості першокурсників процес адаптації перебуває на стадії активного становлення та ще не набув стабільного характеру.

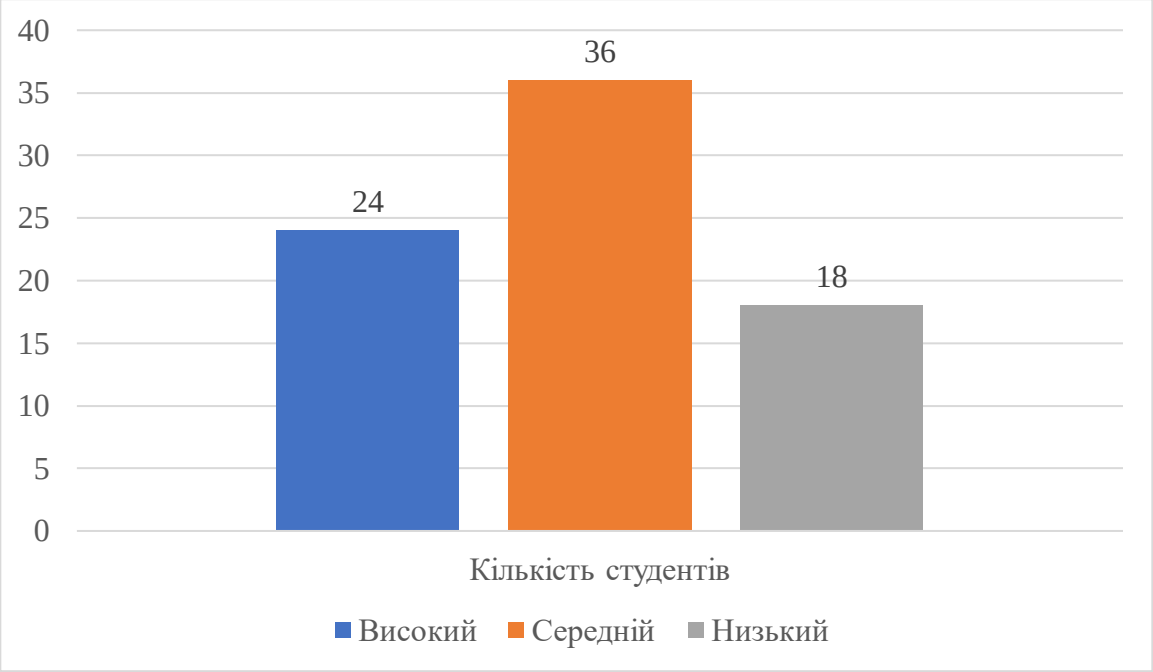


Рисунок 2.1. Розподіл студентів першого курсу за рівнем адаптації

Дещо меншою за чисельністю є група студентів із високим рівнем адаптації, яка налічує 24 особи. Представники цієї групи, як правило, характеризуються позитивним ставленням до нових умов навчання, відчуттям емоційного комфорту, сформованими навичками саморегуляції та здатністю ефективно організовувати власну навчальну діяльність. Їхня адаптація має відносно завершений характер, що свідчить про успішне входження в освітнє середовище закладу вищої освіти та наявність достатніх особистісних ресурсів для подолання навчальних і соціальних труднощів.

Водночас низький рівень адаптації виявлено у 18 студентів першого курсу, що становить майже чверть досліджуваної вибірки. Наявність такої кількості студентів із вираженими адаптаційними труднощами є показовою та свідчить про існування групи ризику дезадаптації. Для цих студентів характерними можуть бути підвищене психоемоційне напруження, труднощі в організації навчальної діяльності, невпевненість у власних можливостях, а також проблеми у міжособистісній взаємодії з одногрупниками та викладачами.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що переважання середнього рівня адаптації свідчить про нормальний, але нестабільний перебіг адаптаційного процесу у більшості студентів першого курсу. Водночас наявність значної частки студентів із низьким рівнем адаптації підкреслює актуальність проблеми психологічного супроводу першокурсників та необхідність впровадження цілеспрямованих профілактичних і корекційних заходів. Отримані дані підтверджують доцільність подальшого аналізу індивідуально-психологічних чинників адаптації та розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію адаптаційного процесу студентів першого курсу.

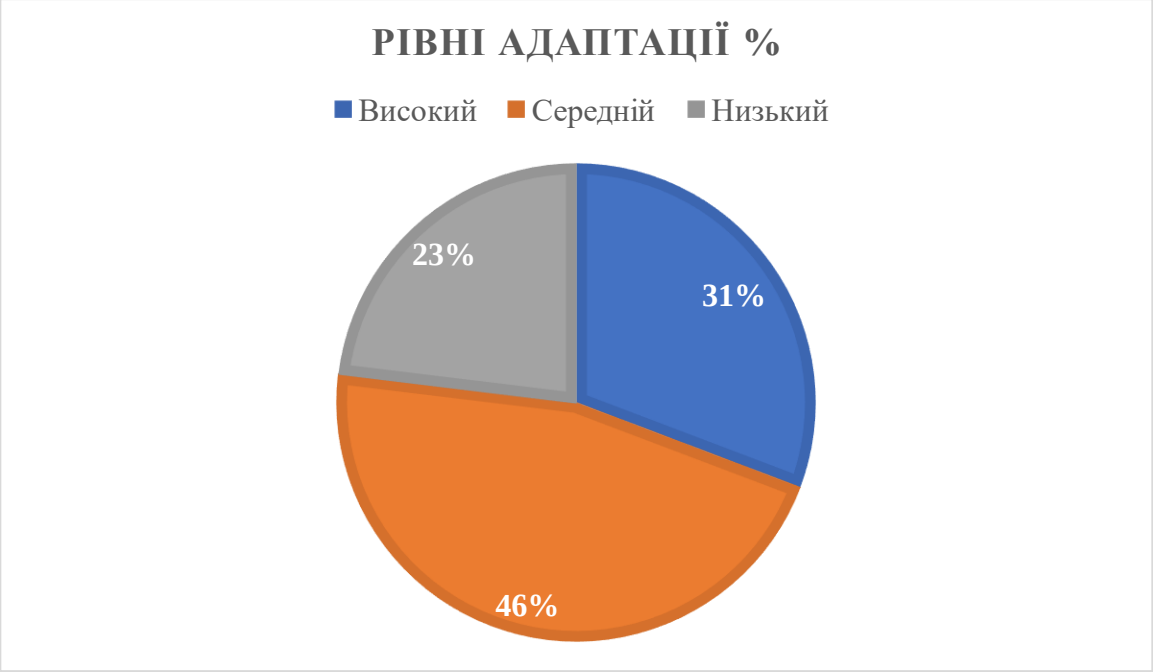


Рисунок 2.2. Відсотковий розподіл рівнів адаптації студентів першого курсу

Кругова діаграма (рис. 2.2) наочно ілюструє відсоткове співвідношення рівнів адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти, що дозволяє узагальнено оцінити структуру адаптаційного процесу в досліджуваній вибірці. Згідно з отриманими результатами, найбільшу частку

становлять студенти із середнім рівнем адаптації – 46 %, що свідчить про домінування перехідного, нестійкого типу адаптації, характерного для початкового етапу навчання у закладі вищої освіти.

Високий рівень адаптації виявлено у 31 % студентів, що вказує на наявність у значної частини першокурсників сформованих адаптаційних ресурсів, таких як емоційна стійкість, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю та готовність до активної навчальної й соціальної взаємодії. Представники цієї групи демонструють здатність ефективно інтегруватися в нове освітнє середовище, приймати його вимоги та вибудовувати конструктивні стратегії поведінки в умовах навчального навантаження.

Водночас 23 % студентів демонструють низький рівень адаптації, що свідчить про наявність істотних труднощів у процесі входження в освітнє середовище та підвищений ризик дезадаптаційних проявів. Для цієї категорії студентів можуть бути характерними підвищений рівень тривожності, емоційний дискомфорт, труднощі в організації навчальної діяльності та міжособистісній взаємодії, що негативно впливає як на психологічне благополуччя, так і на академічну успішність.

Загалом представлений відсотковий розподіл підтверджує, що хоча більшість студентів першого курсу в цілому адаптується до умов навчання у закладі вищої освіти, майже чверть вибірки перебуває в зоні підвищеного ризику дезадаптації. Це актуалізує необхідність поглибленого аналізу індивідуально-психологічних чинників адаптації, а також обґрунтовує доцільність розробки та впровадження системи психологічного супроводу студентів першого курсу, спрямованої на профілактику дезадаптаційних проявів і підтримку психологічного благополуччя студентської молоді..

Отже, результати дослідження засвідчили, що майже чверть студентів першого курсу перебувають у зоні ризику дезадаптації, тоді як більшість демонструє середній або високий рівень адаптації. Це підтверджує актуальність

подальшого аналізу індивідуально-психологічних характеристик студентів із різними рівнями адаптації, що стане предметом наступних підрозділів емпіричної частини магістерської роботи.

2.3. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей студентів першого курсу

Наступним етапом емпіричного дослідження став аналіз індивідуально-психологічних особливостей студентів першого курсу, які розглядаються як важливі детермінанти процесу адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. З урахуванням теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, увагу було зосереджено на таких психологічних характеристиках, як рівень тривожності, самооцінка та копінг-стратегії подолання стресових ситуацій.

Для дослідження емоційного компонента адаптації було використано шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані результати дозволили оцінити як актуальний емоційний стан студентів у період адаптації, так і їхню стійку схильність до переживання тривоги.

За результатами застосування шкали ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна встановлено, що середній рівень ситуативної тривожності є найбільш поширеним серед студентів першого курсу та виявлений у 34 осіб, що становить 43,6 % від загальної кількості досліджуваних. Такий показник свідчить про те, що майже половина першокурсників перебуває у стані помірного емоційного напруження, яке є типовим для періоду входження в нове освітнє середовище та може розглядатися як нормативна реакція на зміну життєвих і навчальних умов.

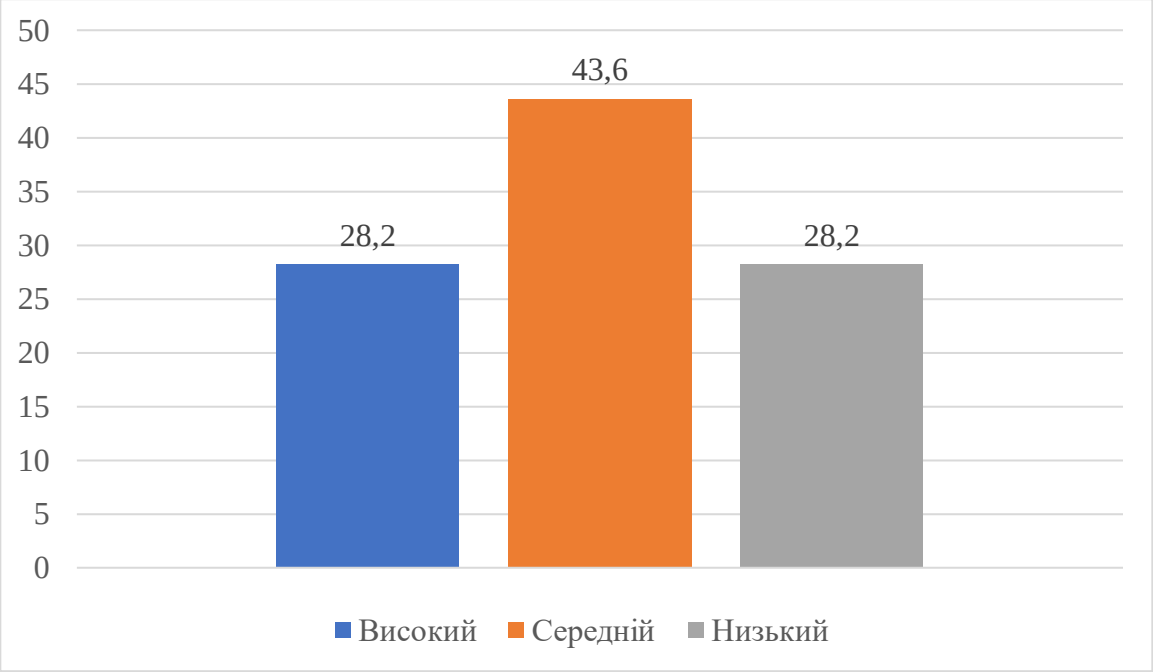


Рисунок 2.3. Розподіл студентів за показником: Ситуативна тривожність %

Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 22 студентів (28,2 %), що вказує на наявність значної частки першокурсників із вираженим емоційним напруженням у поточних навчальних ситуаціях. Для цієї групи характерними є інтенсивні переживання хвилювання, внутрішньої напруги, невпевненості у власних можливостях та підвищеної чутливості до оцінювання з боку викладачів і одногрупників. Підвищена ситуативна тривожність у таких студентів може негативно впливати на концентрацію уваги, ефективність навчальної діяльності та здатність конструктивно реагувати на нові вимоги навчального процесу.

Водночас низький рівень ситуативної тривожності також виявлено у 22 студентів (28,2 %). Представники цієї групи характеризуються відносною емоційною стабільністю, спокійним ставленням до нових навчальних ситуацій і здатністю зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах підвищеного навчального навантаження. Низький рівень ситуативної тривожності може

розглядатися як показник сформованих навичок саморегуляції, упевненості у власних силах та ефективних адаптаційних ресурсів.

Узагальнюючи отримані результати, слід зазначити, що переважання середнього та високого рівнів ситуативної тривожності свідчить про наявність у значної частини студентів першого курсу емоційної напруженості в період адаптації. Це зумовлено впливом низки чинників, зокрема новими вимогами навчального процесу, необхідністю самостійної організації навчальної діяльності, адаптацією до системи оцінювання та входженням у нову соціальну спільноту. Таким чином, ситуативна тривожність виступає важливим психологічним індикатором складності адаптаційного періоду та потребує врахування у процесі подальшого аналізу взаємозв'язків між емоційним станом студентів і рівнем їх адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

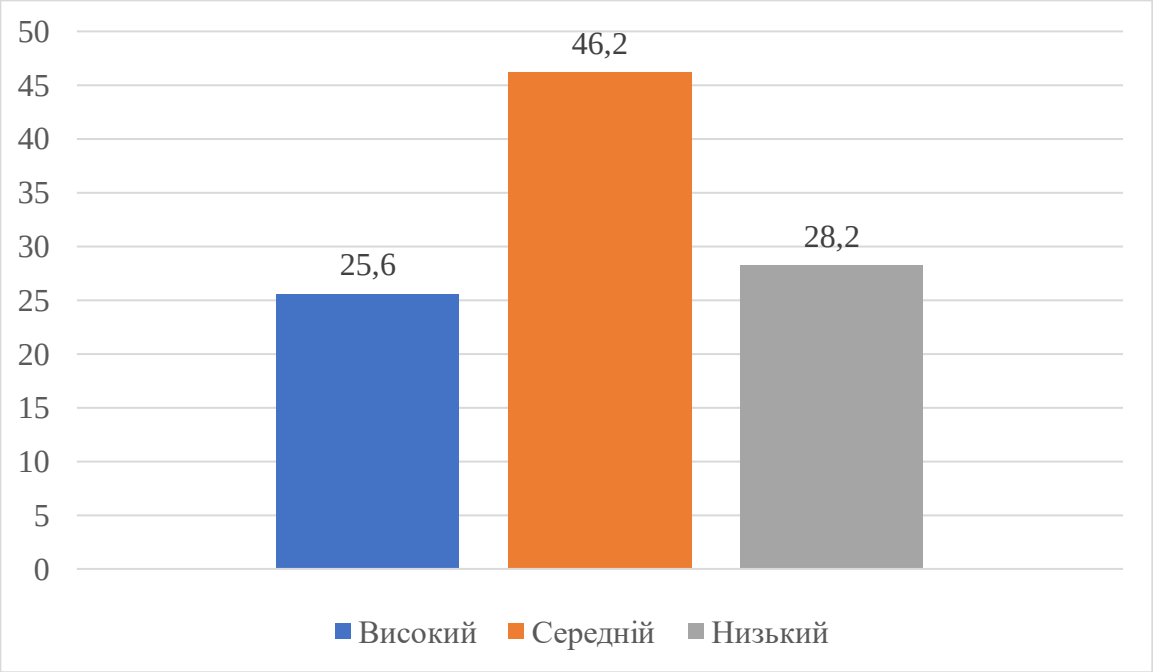


Рисунок 2.4. Розподіл студентів за показником: Особистісна тривожність %

Аналіз результатів дослідження особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчив, що середній рівень особистісної тривожності

є найбільш поширеним серед студентів першого курсу та характерний для 36 осіб, що становить 46,2 % від загальної кількості досліджуваних. Такий показник свідчить про те, що майже половина першокурсників має помірну, відносно стабільну схильність до переживання тривоги, яка за певних умов може як мобілізувати активність, так і посилювати емоційне напруження.

Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 20 студентів (25,6 %), що вказує на наявність у значної частини досліджуваних стійкої схильності до тривожних переживань незалежно від конкретної ситуації. Для цієї групи студентів характерне сприйняття багатьох навчальних і соціальних ситуацій як потенційно загрозливих, підвищена чутливість до оцінювання, очікування негативних наслідків та знижена впевненість у власних можливостях. Такі особистісні особливості можуть істотно ускладнювати процес адаптації, оскільки сприяють формуванню хронічного психоемоційного напруження та знижують ефективність саморегуляції.

Водночас низький рівень особистісної тривожності зафіксовано у 22 студентів (28,2 %). Представники цієї групи, як правило, характеризуються емоційною стабільністю, стійкістю до стресових впливів та здатністю зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності й підвищеного навчального навантаження. Низька особистісна тривожність може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє більш ефективному входженню в освітнє середовище та конструктивному подоланню адаптаційних труднощів.

Понад чверть студентів першого курсу мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність групи підвищеного ризику ускладненої адаптації. Стійка тривожна налаштованість таких студентів може негативно позначатися на їхній навчальній мотивації, міжособистісній взаємодії та суб’єктивному психологічному благополуччі. Це підкреслює доцільність подальшого аналізу взаємозв’язків між рівнем особистісної тривожності та

показниками адаптації, а також необхідність урахування даного чинника при розробці програм психологічної підтримки студентів першого курсу.

Далі було проведено аналіз особливостей самооцінки студентів першого курсу, яка розглядається як один із ключових індивідуально-психологічних чинників адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Самооцінка особистості, досліджена за допомогою методики М. Розенберга, відображає загальне ставлення студента до себе, рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях, а також впливає на характер реагування на навчальні успіхи й невдачі. Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність відмінностей у рівні самооцінки студентів першого курсу, що свідчить про неоднорідність особистісних ресурсів у період адаптації. Ці відмінності відображають специфіку ставлення студентів до власних можливостей, досягнень і помилок, а також визначають їх готовність до подолання навчальних труднощів і сприйняття вимог освітнього середовища. Таким чином, рівень самооцінки виступає важливим показником психологічної готовності студентів до адаптації та подальшого особистісного і професійного становлення.

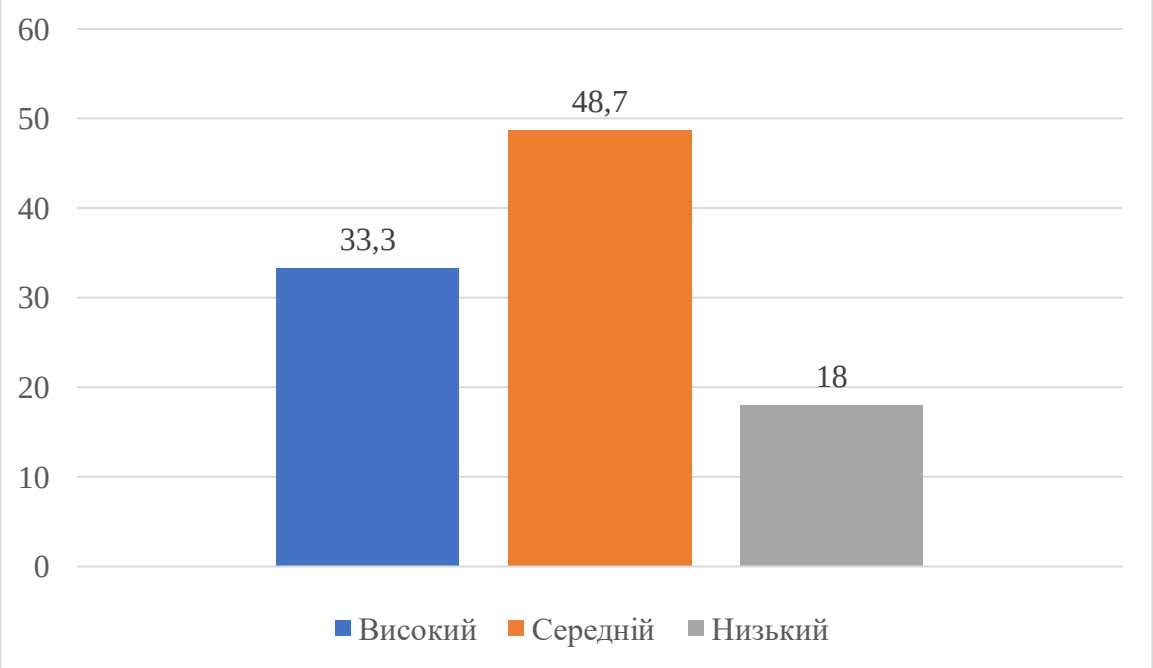


Рисунок 2.5. Розподіл студентів за показником: Самооцінка %

На рисунку 2.5 представлено результати дослідження рівня самооцінки студентів першого курсу, отримані за допомогою методики М. Розенберга. Аналіз даних свідчить, що домінуючим у досліджуваній вибірці є середній рівень самооцінки, який виявлено у 38 студентів, що становить 48,7 % від загальної кількості респондентів. Такий показник характеризує більшість першокурсників як осіб із відносно адекватним і реалістичним ставленням до власних можливостей, здібностей та особистісних якостей. Середній рівень самооцінки свідчить про здатність студентів об'єктивно оцінювати власні досягнення й обмеження, що створює сприятливі умови для поступового входження в нове освітнє середовище.

Високий рівень самооцінки виявлено у 26 студентів (33,3 %). Представники цієї групи, як правило, характеризуються впевненістю у власних силах, позитивним самосприйняттям та активною позицією у навчальній діяльності. Висока самооцінка сприяє формуванню мотивації до досягнення успіху, готовності брати на себе відповідальність за результати навчання та здатності ефективно долати труднощі, що виникають у період адаптації. Водночас надмірно завищена самооцінка може за певних умов ускладнювати процес самокритичного аналізу власних помилок, однак у межах даного дослідження вона розглядається переважно як психологічний ресурс адаптації.

Разом із тим низький рівень самооцінки зафіксовано у 14 студентів, що становить 18,0 % вибірки. Наявність такої частки першокурсників із заниженою самооцінкою є показовою та вказує на існування групи підвищеного ризику щодо дезадаптаційних проявів. Для студентів з низькою самооцінкою характерними можуть бути невпевненість у власних можливостях, страх помилки, підвищена залежність від зовнішніх оцінок і критики, що ускладнює активне включення в навчальний процес та негативно впливає на психологічне благополуччя.

Можна стверджувати, що переважання середнього та високого рівнів самооцінки свідчить про загалом позитивне ставлення більшості студентів першого курсу до себе та власних можливостей. Водночас наявність майже п’ятої частини студентів із низькою самооцінкою підкреслює актуальність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток упевненості в собі, формування адекватної самооцінки та підвищення адаптаційного потенціалу першокурсників. Отримані дані підтверджують важливу роль самооцінки як одного з ключових індивідуально-психологічних чинників адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Далі, з метою вивчення поведінкових і регуляторних аспектів адаптації було проаналізовано копінг-стратегії, які використовують студенти першого курсу у стресових ситуаціях. Отримані результати засвідчили різноманітність способів подолання труднощів, що відображає індивідуальні відмінності у реагуванні на навчальне навантаження та соціальні виклики.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів першого курсу за індивідуально-психологічними показниками

Рівень	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Самоцінка
Високий	22	20	26
Середній	34	36	38
Низький	22	22	14

Аналіз копінг-поведінки студентів першого курсу, здійснений за допомогою опитувальника Р. Лазаруса і С. Фолкман, показав, що у більшості досліджуваних переважають відносно конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне подолання стресових ситуацій, пов’язаних з адаптацією до умов навчання у закладі вищої освіти. Зокрема, проблемно-орієнтоване подолання та пошук

соціальної підтримки як провідні стратегії були виявлені у 42 студентів, що становить 53,8 % вибірки. Це свідчить про прагнення більшості першокурсників активно впливати на складні ситуації, звертатися по допомогу до одногрупників, викладачів або значущих осіб та використовувати раціональні способи вирішення навчальних і міжособистісних труднощів.

Водночас у 36 студентів (46,2 %) простежується домінування або поєднання уникаючих та емоційно-реактивних копінг-стратегій, таких як уникання проблем, дистанціювання, зосередженість на негативних емоціях або емоційне реагування без активних дій щодо розв'язання ситуації. Для цієї групи характерна тенденція до зниження активності у складних обставинах, відкладання вирішення проблем та внутрішнього переживання стресу, що може призводити до накопичення психоемоційного напруження.

Порівняльний аналіз копінг-стратегій у групах студентів з різним рівнем адаптації показав, що домінування конструктивних копінг-стратегій значно частіше спостерігається у студентів із високим і середнім рівнем адаптації. Так, серед студентів з високим рівнем адаптації конструктивні стратегії подолання виявлено у 17 осіб (70,8 %), а серед студентів із середнім рівнем адаптації – у 19 осіб (52,8 %). Це свідчить про те, що здатність активно вирішувати проблеми та залучати соціальні ресурси виступає важливим психологічним чинником успішного входження в освітнє середовище.

Натомість у групі студентів із низьким рівнем адаптації переважають уникаючі та емоційно-реактивні копінг-стратегії, які були зафіксовані у 12 осіб (66,7 %). Для цих студентів характерною є зосередженість на негативних переживаннях, уникання складних навчальних ситуацій та обмежене використання соціальної підтримки, що поєднується з підвищеним рівнем тривожності та зниженими показниками психологічної адаптації. Можна зробити висновок, що копінг-поведінка виступає одним із ключових регуляторів адаптаційного процесу студентів першого курсу. Домінування конструктивних

копінг-стратегій сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню адаптаційного потенціалу та ефективному подоланню труднощів початкового етапу навчання. Водночас переважання уникаючих і емоційно-реактивних стратегій значно підвищує ризик дезадаптаційних проявів, що підтверджує необхідність урахування копінг-поведінки в процесі психологічного супроводу та розробки корекційно-профілактичних програм для студентів першого курсу.

Отже, результати аналізу індивідуально-психологічних особливостей студентів першого курсу свідчать про те, що адаптаційний процес має виражений індивідуальний характер і залежить від поєднання емоційних, особистісних і поведінкових чинників. Виявлені особливості тривожності, самооцінки та копінг-стратегій створюють основу для подальшого аналізу їх взаємозв'язків із рівнем адаптації, що буде розглянуто в наступному підрозділі емпіричної частини магістерської роботи.

2.4. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик та рівня адаптації студентів

З метою комплексного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз між усіма показниками, що характеризують адаптацію та індивідуально-психологічні особливості студентів першого курсу. Для визначення сили та напряму зв'язків застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона. До аналізу включено такі показники: рівень соціально-психологічної адаптації, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, самооцінка, конструктивні копінг-стратегії та уникаючі (емоційно-реактивні) копінг-стратегії.

Таблиця 2.2

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів першого курсу

Показники	А	Ст	От	С	Ккс	ЕРкс
А	1,00	-0,52**	-0,61**	0,58**	0,47**	-0,39*
Ст	-0,52**	1,00	0,63**	-0,44**	-0,36*	0,41**
От	-0,61**	0,63**	1,00	-0,56**	-0,42**	0,48**
С	0,58**	-0,44**	-0,56**	1,00	0,46**	-0,35*
Ккс	0,47**	-0,36*	-0,42**	0,46**	1,00	-0,51**
ЕРкс	-0,39*	0,41**	0,48**	-0,35*	-0,51**	1,00

Примітки: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$. Умовні скорочення: А – Адаптація; Ст – Ситуативна тривожність: От – Особистісна тривожність; С – Самооцінка; Ккс – Конструктивні копінг-стратегії; ЕРкс – Емоційно-реактивні копінг стратегії.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність цілісної, внутрішньо узгодженої системи статистично значущих взаємозв'язків між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів першого курсу, що підтверджує багатофакторний характер адаптаційного процесу. Зокрема, встановлено, що рівень адаптації має помірні та виражені негативні кореляційні зв'язки із ситуативною ($r = –0,52$; $p \leq 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = –0,61$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням емоційної напруженості та стійкої схильності до тривожних переживань істотно знижується здатність студентів ефективно включатися в освітнє середовище, адаптуватися до навчального навантаження та підтримувати психологічний комфорт.

Особистісна тривожність виявила тісний позитивний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$), що підтверджує їх взаємозумовленість і відображає схильність студентів із високою особистісною тривожністю переживати підвищене емоційне напруження у конкретних навчальних ситуаціях.

Крім того, особистісна тривожність має помірний позитивний зв'язок з уникаючими та емоційно-реактивними копінг-стратегіями ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$), що свідчить про тенденцію тривожних студентів до уникання проблемних ситуацій, емоційного реагування та зосередженості на негативних переживаннях. Водночас встановлено виражені негативні кореляції особистісної тривожності з самооцінкою ($r = –0,56$; $p \leq 0,01$) та конструктивними копінг-стратегіями ($r = –0,42$; $p \leq 0,01$), що вказує на зниження особистісних ресурсів подолання стресу у студентів із підвищеним рівнем тривожності.

Рівень самооцінки продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок з адаптацією ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), що підтверджує її роль як одного з провідних психологічних ресурсів успішного входження студентів у нове освітнє середовище. Студенти з вищою самооцінкою, як правило, виявляють більшу впевненість у власних можливостях, активнішу позицію в навчальній діяльності та більшу психологічну стійкість. Окрім цього, самооцінка має помірний позитивний зв'язок з конструктивними копінг-стратегіями ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$), що свідчить про схильність упевнених у собі студентів використовувати активні та раціональні способи подолання труднощів. Водночас встановлено негативні кореляційні зв'язки самооцінки з ситуативною тривожністю ($r = –0,44$; $p \leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r = –0,56$; $p \leq 0,01$) та уникаючими копінг-стратегіями ($r = –0,35$; $p \leq 0,05$), що підтверджує взаємозумовленість особистісної впевненості та емоційної стабільності.

Аналіз копінг-поведінки засвідчив, що конструктивні копінг-стратегії мають позитивний зв'язок з рівнем адаптації ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$) та самооцінкою ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$), що підкреслює їх адаптивну функцію в умовах навчального стресу. Одночасно ці стратегії демонструють негативні кореляції з ситуативною ($r = –0,36$; $p \leq 0,05$) та особистісною тривожністю ($r = –0,42$; $p \leq 0,01$), що свідчить про їхню роль у зниженні психоемоційного напруження. Натомість уникаючі та емоційно-реактивні копінг-стратегії мають стійкі позитивні кореляції з

ситуативною ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$) і водночас негативні зв’язки з адаптацією ($r = –0,39$; $p \leq 0,05$) та самооцінкою ($r = –0,35$; $p \leq 0,05$), що підтверджує їх дезадаптивний характер.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що адаптація студентів першого курсу формується в результаті складної взаємодії емоційних, особистісних і поведінкових чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень тривожності, самооцінка та характер копінг-стратегій. Отримані емпіричні дані переконливо обґрунтовують необхідність комплексного психологічного супроводу першокурсників, спрямованого на зниження тривожності, розвиток адекватної самооцінки та формування конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи здійснено емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти, що дало змогу отримати комплексне уявлення про рівень адаптованості першокурсників та чинники, які її зумовлюють.

Результати дослідження рівня адаптації студентів першого курсу засвідчили, що найбільша частка досліджуваних має середній рівень адаптації (46,2 %), що вказує на перебування більшості першокурсників на етапі активного адаптаційного становлення. Високий рівень адаптації виявлено у 30,8 % студентів, що свідчить про наявність сформованих адаптаційних ресурсів, тоді як низький рівень адаптації зафіксовано у 23,1 % досліджуваних, що дозволяє віднести їх до групи ризику щодо дезадаптаційних проявів.

Аналіз емоційної сфери студентів першого курсу показав, що для значної частини досліджуваних характерний середній і високий рівень ситуативної та

особистісної тривожності, що відображає підвищене психоемоційне напруження в період адаптації. Виявлено, що підвищена тривожність негативно позначається на здатності студентів ефективно адаптуватися до нових навчальних і соціальних умов, знижує психологічний комфорт та ускладнює навчальну діяльність.

Дослідження самооцінки засвідчило, що у більшості першокурсників переважають середній та високий рівні самооцінки, що свідчить про загалом позитивне ставлення до власних можливостей і потенціалу. Водночас виявлено групу студентів із низькою самооцінкою, для яких характерні невпевненість у собі, підвищена чутливість до оцінювання та зниження адаптаційних можливостей, що підвищує ризик дезадаптації.

Аналіз копінг-поведінки показав, що більшість студентів першого курсу використовують конструктивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтоване подолання та пошук соціальної підтримки. Водночас у частини студентів домінують уникаючі та емоційно-реактивні стратегії, які поєднуються з підвищеною тривожністю та нижчим рівнем адаптації, що підтверджує їх дезадаптивний характер.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів першого курсу. Встановлено, що рівень адаптації має негативні кореляційні зв’язки із ситуативною та особистісною тривожністю та позитивні – із самооцінкою й конструктивними копінг-стратегіями. Натомість уникаючі копінг-стратегії виявили негативний зв’язок з адаптацією та самооцінкою і позитивний – з показниками тривожності.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що адаптація студентів першого курсу є багатокомпонентним психологічним процесом, який визначається взаємодією емоційних, особистісних і поведінкових чинників. Отримані дані емпірично обґрунтовують необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу першокурсників, спрямованого на зниження рівня

тривожності, розвиток адекватної самооцінки та формування конструктивних копінг-стратегій.

Отримані висновки стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу адаптації студентів першого курсу, які буде представлено в третьому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

3.1. Психологічні умови успішної адаптації студентів першого курсу

Успішна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти є складним і багатовимірним процесом, що залежить від поєднання внутрішніх психологічних ресурсів особистості та особливостей освітнього середовища. Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що формування адаптованості першокурсників зумовлюється системою психологічних умов, які сприяють ефективному входженню студентів у нову навчально-професійну та соціальну ситуацію розвитку.

Однією з ключових психологічних умов успішної адаптації є оптимальний рівень емоційної напруженості та психологічної тривожності. Отримані емпіричні дані засвідчили, що підвищена ситуативна та особистісна тривожність має негативний вплив на рівень адаптації студентів першого курсу, знижує психологічний комфорт і ускладнює навчальну діяльність. Водночас помірний рівень тривожності може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи активність і відповідальність студента. Таким чином, важливою психологічною умовою успішної адаптації є розвиток навичок емоційної саморегуляції та зниження надмірного психоемоційного напруження.

Не менш значущою умовою є сформованість адекватної та позитивної самооцінки. Результати дослідження показали, що самооцінка має тісний позитивний зв’язок із рівнем адаптації студентів першого курсу та виступає важливим внутрішнім ресурсом подолання труднощів адаптаційного періоду. Адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних силах, формуванню активної позиції в навчальній діяльності, готовності приймати нові вимоги та

відповідальність за результати навчання. Натомість занижена самооцінка обмежує адаптаційні можливості студентів і підвищує ризик дезадаптаційних проявів.

Важливою психологічною умовою успішної адаптації є використання конструктивних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій. Емпіричні дані підтвердили, що проблемно-орієнтоване подолання труднощів, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка ситуації позитивно пов'язані з рівнем адаптації. Такі стратегії сприяють активному залученню студента до вирішення навчальних і міжособистісних проблем, знижують емоційне напруження та підвищують відчуття контролю над ситуацією. Натомість домінування уникаючих і емоційно-реактивних копінг-стратегій створює психологічні бар'єри адаптації та потребує корекційного впливу.

Суттєвою умовою адаптації студентів першого курсу є наявність соціально-психологічної підтримки та сприятливого міжособистісного середовища. Підтримка з боку одногрупників, викладачів і кураторів сприяє зниженню тривожності, формуванню почуття приналежності до студентської спільноти та підвищенню суб'єктивного благополуччя. Дружній соціально-психологічний клімат в академічній групі створює умови для відкритої комунікації, співпраці та взаємодопомоги, що істотно полегшує адаптаційний процес.

Окремої уваги потребує організація освітнього середовища, яка має враховувати індивідуально-психологічні особливості студентів першого курсу. Чіткість вимог, прозорість системи оцінювання, доступність зворотного зв'язку та підтримувальний стиль педагогічної взаємодії сприяють зниженню невизначеності та емоційного напруження у першокурсників. Психологічно безпечне освітнє середовище створює умови для поступового входження студентів у навчально-професійну діяльність і розвитку їх адаптаційного потенціалу.

Отже, успішна адаптація студентів першого курсу забезпечується сукупністю взаємопов'язаних психологічних умов, серед яких провідне місце

посідають емоційна стабільність, адекватна самооцінка, конструктивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та психологічно сприятливе освітнє середовище. Реалізація цих умов у практиці психологічного супроводу студентської молоді створює підґрунтя для оптимізації адаптаційного процесу та підвищення психологічного благополуччя першокурсників.

3.2. Рекомендації для практичних психологів закладів вищої освіти

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що процес адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти значною мірою залежить від рівня тривожності, самооцінки та особливостей копінг-поведінки. У зв’язку з цим діяльність практичного психолога закладу вищої освіти має бути спрямована на створення системи психологічного супроводу, яка забезпечує профілактику дезадаптаційних проявів і розвиток адаптаційного потенціалу першокурсників.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності практичного психолога закладу вищої освіти є рання психодіагностика адаптаційних труднощів студентів першого курсу, яка має превентивний і прогностичний характер. Період початку навчання у закладі вищої освіти характеризується підвищеною психоемоційною вразливістю студентів, що зумовлює необхідність своєчасного виявлення індивідуально-психологічних чинників ризику дезадаптації. У цьому контексті доцільним є проведення скринінгових психодіагностичних обстежень у перші місяці навчання, спрямованих на оцінку рівня адаптованості студентів та пов’язаних із нею психологічних показників.

Особливу увагу під час психодіагностичного скринінгу доцільно приділяти виявленню підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності, оскільки саме ці показники, за результатами емпіричного дослідження, мають тісні негативні зв’язки з рівнем адаптації першокурсників. Водночас важливим є

оцінювання рівня самооцінки особистості, яка визначає впевненість студента у власних можливостях, готовність до подолання труднощів і характер реагування на навчальні вимоги. Не менш значущим показником є копінг-поведінка, зокрема домінування уникаючих або емоційно-реактивних копінг-стратегій, що можуть свідчити про недостатню сформованість адаптаційних механізмів.

Отримані в результаті скринінгової діагностики дані дають змогу своєчасно ідентифікувати студентів групи ризику, які потребують підвищеної психологічної уваги та підтримки. На основі результатів діагностики практичний психолог може спланувати індивідуальну або групову психологічну роботу, визначити пріоритетні напрями психологічного супроводу та обрати адекватні форми психокорекційного впливу. Такий підхід сприяє попередженню розвитку стійких дезадаптаційних проявів і формуванню більш сприятливої динаміки адаптації студентів першого курсу. Важливим і взаємопов’язаним напрямом діяльності практичного психолога є психопрофілактична робота, спрямована на зниження рівня тривожності, психоемоційного напруження та профілактику дезадаптаційних станів. Психопрофілактика має носити системний характер і реалізовуватися через організацію спеціально розроблених тренінгових програм, орієнтованих на розвиток психологічних ресурсів студентів.

Доцільним є впровадження тренінгових занять з розвитку навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, які сприяють формуванню здатності студентів усвідомлювати власні емоційні стани, адекватно їх інтерпретувати та конструктивно регулювати. Такі заняття можуть включати елементи релаксаційних технік, спрямованих на зниження м’язового й психоемоційного напруження, дихальних вправ, що стабілізують емоційний стан, а також методів когнітивної реструктуризації, які допомагають змінювати неадаптивні установки та знижувати інтенсивність тривожних переживань.

Ефективним компонентом психопрофілактичної роботи є використання технік усвідомленості (mindfulness), які сприяють розвитку здатності

зосереджувати увагу на теперішньому моменті, знижувати рівень емоційної реактивності та підвищувати психологічну стійкість. Регулярне застосування таких методів сприяє формуванню у студентів більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації, пов’язані з навчальним процесом і соціальними вимогами освітнього середовища. Поєднання ранньої психодіагностики та системної психопрофілактичної роботи дозволяє практичному психологу не лише своєчасно виявляти адаптаційні труднощі студентів першого курсу, а й створювати умови для активного розвитку їх адаптаційного потенціалу. Реалізація зазначених напрямів психологічної підтримки сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню рівня психологічного благополуччя та формуванню стійких ресурсів успішної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Окрему увагу в діяльності практичного психолога доцільно приділяти формуванню адекватної та позитивної самооцінки студентів першого курсу, оскільки саме самооцінка виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Період початку студентського життя часто супроводжується переглядом уявлень про власні можливості, зіткненням із новими академічними вимогами та соціальними очікуваннями, що може призводити до зниження впевненості у собі та посилення залежності від зовнішніх оцінок. У зв’язку з цим психологічна робота, спрямована на підтримку та розвиток позитивного образу «Я», набуває особливої актуальності.

Психологічна допомога у цьому напрямі може реалізовуватися як у формі індивідуальних консультацій, так і через групові тренінгові заняття, орієнтовані на розвиток самопізнання та самоприйняття. В індивідуальній роботі доцільно використовувати методи психологічного консультування, спрямовані на усвідомлення студентами власних сильних сторін, особистісних ресурсів і досягнень, а також на корекцію неадаптивних переконань щодо власної неспроможності. Групові форми роботи створюють додаткові можливості для

отримання позитивного зворотного зв’язку, розвитку навичок самопрезентації та зниження страху негативної оцінки з боку оточення.

Особливо ефективними є тренінги, спрямовані на формування впевненості у собі, розвиток навичок самопідтримки та зниження орієнтації виключно на зовнішні критерії успіху. Підвищення рівня самооцінки сприяє активнішому включенню студентів у навчальну діяльність, підвищенню їх ініціативності та відповідальності за результати власного навчання. Крім того, адекватна самооцінка підвищує психологічну стійкість до стресових впливів і позитивно впливає на загальний рівень адаптації першокурсників.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження важливим і взаємопов’язаним напрямом психологічної допомоги є розвиток конструктивних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій, пов’язаних із навчальним процесом і соціальною взаємодією в студентському середовищі. Практичному психологу доцільно цілеспрямовано формувати у студентів навички проблемно-орієнтованого подолання труднощів, які передбачають активний аналіз проблемної ситуації, постановку реалістичних цілей, планування послідовних дій та оцінку можливих альтернатив.

Окрему увагу слід приділяти розвитку навичок ефективного планування та прийняття рішень, що дозволяє студентам більш усвідомлено організовувати навчальну діяльність, розподіляти навчальне навантаження та знижувати рівень перевантаження. Важливим компонентом конструктивного копінгу є також формування готовності звертатися по соціальну підтримку – до одногрупників, викладачів, кураторів або практичного психолога, що сприяє зниженню відчуття ізольованості та підвищенню адаптаційного потенціалу.

Водночас у процесі психологічної роботи необхідно приділяти особливу увагу зниженню використання уникаючих та емоційно-реактивних копінг-стратегій, таких як ігнорування проблем, відкладання виконання завдань або надмірне емоційне реагування без активних дій. Як показали результати

дослідження, домінування таких стратегій тісно пов’язане з підвищеною тривожністю та нижчим рівнем адаптації студентів першого курсу. Психологічна корекція в цьому напрямі може включати роботу з усвідомленням неефективності уникаючих стратегій, формування альтернативних моделей поведінки та поступовий перехід до більш адаптивних способів подолання труднощів. Отже, системна психологічна робота, спрямована на формування позитивної самооцінки та розвиток конструктивних копінг-стратегій, виступає важливим чинником підвищення адаптаційних можливостей студентів першого курсу. Реалізація зазначених напрямів психологічної допомоги сприяє зниженню психоемоційного напруження, активізації внутрішніх ресурсів особистості та формуванню стійкої готовності до успішного навчання у закладі вищої освіти.

Суттєвим і невід’ємним компонентом психологічного супроводу студентів першого курсу є сприяння розвитку соціально-психологічної підтримки та міжособистісної взаємодії в межах академічних груп. Входження до нового соціального середовища, формування системи міжособистісних стосунків і відчуття приналежності до студентської спільноти є важливими чинниками успішної адаптації, особливо на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти. Відсутність або недостатність соціальної підтримки може посилювати переживання тривожності, почуття самотності та ізольованості, що негативно впливає на психологічне благополуччя студентів.

У цьому контексті практичному психологу доцільно ініціювати та реалізовувати групові форми психологічної роботи, спрямовані на згуртування студентського колективу та формування позитивного соціально-психологічного клімату. До таких форм роботи можуть належати соціально-психологічні тренінги, групові дискусії, інтерактивні вправи, психоедукаційні заняття та командоутворювальні заходи. Основними завданнями цих заходів є розвиток комунікативних навичок, формування навичок ефективної взаємодії, взаєморозуміння та взаємної підтримки між студентами.

Групові психологічні заходи створюють умови для зниження почуття соціальної ізольованості, підвищення рівня довіри в групі та формування позитивних емоційних зв’язків між її членами. Відчуття приналежності до академічної групи та студентської спільноти загалом виступає важливим психологічним ресурсом, який підвищує впевненість студентів у собі, знижує рівень тривожності та сприяє більш активному включенню в навчальну діяльність. Таким чином, розвиток соціально-психологічної підтримки позитивно впливає на перебіг адаптаційного процесу та знижує ризик дезадаптаційних проявів.

Крім безпосередньої роботи зі студентами, ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від системної взаємодії практичного психолога з викладачами та кураторами академічних груп. Адаптація першокурсників є комплексним процесом, який потребує узгоджених дій усіх учасників освітнього процесу. У цьому зв’язку практичному психологу доцільно здійснювати інформаційно-консультативну роботу з педагогічним колективом, спрямовану на підвищення їх обізнаності щодо психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу.

Інформування викладачів і кураторів про типові адаптаційні труднощі першокурсників, прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності або соціальної дезадаптації сприяє формуванню більш чутливого та підтримувального стилю педагогічної взаємодії. Надання рекомендацій щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища, використання конструктивного зворотного зв’язку, уникнення надмірно жорстких або неконструктивних форм оцінювання дозволяє знизити психоемоційне навантаження на студентів і підвищити ефективність навчального процесу. Координація зусиль практичного психолога, викладачів і кураторів академічних груп забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем адаптації студентів першого курсу. Така взаємодія сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, яке підтримує психологічне благополуччя студентів, активізує їхні адаптаційні ресурси та

формує передумови для успішного особистісного й професійного становлення у період навчання у закладі вищої освіти.

Таким чином, реалізація запропонованих рекомендацій у практиці роботи психологів закладів вищої освіти дозволяє забезпечити системний психологічний супровід студентів першого курсу, спрямований на профілактику дезадаптаційних проявів, розвиток особистісних ресурсів та підвищення рівня адаптованості студентської молоді до умов навчання у закладі вищої освіти.

3.3. Рекомендації для викладачів і кураторів академічних груп

Ефективна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти значною мірою залежить не лише від індивідуально-психологічних ресурсів самих студентів, а й від особливостей організації освітнього процесу та характеру педагогічної взаємодії. У цьому контексті викладачі та куратори академічних груп відіграють ключову роль у створенні психологічно безпечного, підтримувального та сприятливого освітнього середовища, яке полегшує адаптаційний період першокурсників.

Однією з ключових рекомендацій для викладачів і кураторів академічних груп є забезпечення чіткості, послідовності та прозорості навчальних вимог, що виступає важливою психологічною умовою успішної адаптації студентів першого курсу. Для першокурсників надзвичайно важливо мати зрозуміле та структуроване уявлення про організацію навчального процесу, зокрема про зміст навчальних дисциплін, критерії оцінювання, форми поточного й підсумкового контролю, а також очікувані результати навчання. Невизначеність або суперечливість вимог може підсилювати тривожність, викликати відчуття розгубленості та знижувати впевненість студентів у власних можливостях.

Чітке формулювання навчальних вимог, своєчасне інформування студентів про особливості організації освітнього процесу та послідовність у педагогічних

діях сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження й формуванню відчуття передбачуваності та контролю над навчальною ситуацією. Це, у свою чергу, позитивно впливає на психологічне самопочуття студентів, полегшує процес входження в нове освітнє середовище та підвищує їх адаптаційні можливості.

Не менш важливим чинником адаптації студентів першого курсу є підтримувальний стиль педагогічної взаємодії, який ґрунтується на повазі до особистості студента, доброзичливості, емпатії та готовності до відкритого діалогу. У період адаптації першокурсники особливо потребують педагогічної підтримки, визнання їхніх зусиль і конструктивного зворотного зв'язку. Викладачам доцільно демонструвати відкритість до запитань і труднощів студентів, заохочувати звернення по допомогу та створювати атмосферу психологічної безпеки на заняттях.

Надання конструктивного, коректного та своєчасного зворотного зв'язку сприяє формуванню у студентів адекватного уявлення про власні навчальні досягнення, знижує страх помилки та стимулює навчальну активність. Заохочення ініціативності, участі в обговореннях і самостійної роботи сприяє розвитку впевненості у власних силах та формуванню активної позиції у навчальній діяльності. Підтримувальний стиль педагогічної взаємодії не лише полегшує процес адаптації студентів першого курсу, а й створює умови для формування позитивного ставлення до навчання, підвищення мотивації та зниження рівня психоемоційного напруження. Реалізація зазначених рекомендацій у педагогічній практиці сприяє створенню психологічно безпечного освітнього середовища, яке підтримує особистісний розвиток студентів і забезпечує основу для їх успішного навчання у закладі вищої освіти.

Важливою рекомендацією для кураторів академічних груп є цілеспрямоване сприяння формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в студентському колективі, який виступає одним із провідних чинників успішної

адаптації студентів першого курсу. Період входження до нового освітнього середовища супроводжується активним формуванням міжособистісних відносин, і саме характер цих взаємин значною мірою визначає емоційне самопочуття студентів, рівень їхньої залученості до навчальної діяльності та відчуття психологічної безпеки.

У цьому контексті особливого значення набуває організація систематичних кураторських годин, групових обговорень та інтерактивних форм роботи, спрямованих на знайомство студентів, розвиток навичок ефективної комунікації та формування довірливих взаємин у групі. Проведення спільних позааудиторних заходів, навчально-виховних зустрічей, командних і творчих активностей сприяє згуртованості студентського колективу, розвитку взаємної підтримки та формуванню відчуття приналежності до академічної групи й студентської спільноти загалом.

Позитивний соціально-психологічний клімат у групі створює умови для зниження ризику соціальної ізоляції окремих студентів, особливо тих, хто має труднощі у встановленні міжособистісних контактів або переживає підвищену тривожність. Відчуття прийняття та підтримки з боку одногрупників підвищує впевненість студентів у собі, знижує емоційне напруження та полегшує процес адаптації до нових навчальних і соціальних вимог.

Особливу увагу викладачам і кураторам академічних груп доцільно приділяти своєчасному виявленню та підтримці студентів із ознаками адаптаційних труднощів. До таких ознак можуть належати підвищена тривожність, емоційна замкнутість, труднощі у спілкуванні з одногрупниками, зниження навчальної активності, нестабільна успішність або часті пропуски занять без поважних причин. Наявність подібних проявів може свідчити про ускладнений перебіг адаптаційного процесу та потребу у додатковій психологічній підтримці.

У таких ситуаціях надзвичайно важливо, щоб викладачі й куратори проявляли педагогічну чутливість, емпатію та уважність до психологічного стану студентів, уникаючи формального або карального підходу. Підтримувальна позиція, індивідуальні бесіди, заохочення до активнішої участі в житті групи можуть стати важливими ресурсами для студента на етапі адаптації.

Водночас у випадках стійких або виражених адаптаційних труднощів доцільним є своєчасне залучення практичного психолога закладу вищої освіти для надання фахової психологічної допомоги. Така взаємодія дозволяє реалізувати комплексний підхід до підтримки студентів, поєднуючи педагогічні та психологічні засоби впливу, і сприяє запобіганню поглибленню дезадаптаційних проявів. Активна участь кураторів і викладачів у формуванні позитивного соціально-психологічного клімату та своєчасна підтримка студентів із адаптаційними труднощами створюють сприятливі умови для успішної адаптації першокурсників, підвищують їх психологічне благополуччя та забезпечують основу для подальшого ефективного навчання у закладі вищої освіти.

Не менш значущою рекомендацією для викладачів і кураторів академічних груп є цілеспрямоване стимулювання навчальної та професійної мотивації студентів першого курсу, оскільки мотиваційна сфера виступає важливим психологічним чинником успішної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Для багатьох першокурсників початковий етап навчання супроводжується сумнівами щодо правильності вибору спеціальності та невизначеністю професійних перспектив, що може знижувати навчальну активність і посилювати психоемоційне напруження.

У цьому контексті викладачам доцільно пов’язувати зміст навчальних дисциплін із майбутньою професійною діяльністю, демонструвати практичну значущість знань, умінь і навичок, а також показувати можливості їх застосування в реальних професійних ситуаціях. Використання прикладів із практики, аналіз професійних кейсів, залучення студентів до обговорення актуальних проблем

галузі сприяють підвищенню інтересу до навчання та формуванню усвідомленого ставлення до професійного розвитку.

Важливим аспектом мотиваційної підтримки є заохочення ініціативності та самостійності студентів у навчальному процесі. Надання можливостей для вибору тем індивідуальних завдань, участі в науково-дослідній роботі, проєктній діяльності або позааудиторних професійно орієнтованих заходах сприяє розвитку внутрішньої мотивації та відчуття особистісної значущості навчальної діяльності. Усвідомлення професійної перспективи та власної відповідальності за результати навчання підвищує рівень внутрішньої мотивації й сприяє більш активному включенню студентів у освітній процес.

Важливою умовою успішної адаптації студентів першого курсу є також тісна співпраця викладачів і кураторів академічних груп із практичним психологом закладу вищої освіти. Комплексний характер адаптаційного процесу потребує узгоджених дій фахівців різного профілю, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя студентів. Обмін інформацією щодо типових адаптаційних труднощів, спільне планування профілактичних і корекційних заходів, а також координація дій у випадках виявлення студентів групи ризику дозволяють своєчасно реагувати на проблеми адаптації.

Міждисциплінарна взаємодія викладачів, кураторів і практичного психолога сприяє реалізації цілісного підходу до психологічного супроводу першокурсників, у межах якого поєднуються педагогічні та психологічні ресурси освітнього середовища. Такий підхід підвищує ефективність адаптаційної підтримки, знижує ризик розвитку дезадаптаційних проявів і створює сприятливі умови для успішного особистісного та професійного становлення студентів у період навчання у закладі вищої освіти.

Отже, реалізація наведених рекомендацій у практиці роботи викладачів і кураторів академічних груп створює сприятливі психологічні умови для адаптації студентів першого курсу, сприяє зниженню психоемоційного напруження,

підвищенню навчальної мотивації та формуванню позитивного ставлення до навчання у закладі вищої освіти. Це, у свою чергу, забезпечує основу для успішного особистісного та професійного розвитку студентської молоді.

3.4. Рекомендації для студентів першого курсу щодо підвищення адаптаційного потенціалу

Адаптація до умов навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного та професійного становлення студента першого курсу. Результати проведеного дослідження свідчать, що успішність цього процесу значною мірою залежить від активної позиції самого студента, рівня усвідомленості власних психологічних особливостей і готовності до розвитку адаптаційних ресурсів. У зв’язку з цим доцільно сформулювати низку рекомендацій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу студентів першого курсу.

Першочерговою рекомендацією для студентів першого курсу є усвідомлення тимчасового характеру адаптаційних труднощів, які виникають на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти. Важливо розуміти, що відчуття тривоги, невпевненості у власних силах, емоційного напруження, втоми або перевантаження є природною реакцією психіки на зміну життєвих умов, соціального статусу та навчальних вимог. Такі переживання не свідчать про особистісну неспроможність чи професійну непридатність, а є закономірною складовою процесу адаптації. Усвідомлення цього факту сприяє зниженню рівня тривожності, зменшенню самокритики та формуванню більш прийнятного й конструктивного ставлення до труднощів адаптаційного періоду.

Значущою умовою підвищення адаптаційного потенціалу є розвиток навичок саморегуляції та управління власним емоційним станом. Студентам першого курсу доцільно поступово опановувати базові прийоми емоційної саморегуляції, зокрема техніки усвідомленого дихання, м’язової релаксації,

короткочасного відновлювального відпочинку та планування режиму дня. Важливо також формувати навички розпізнавання власних емоційних станів, розуміння причин їх виникнення та адекватного реагування на них. Здатність усвідомлювати власні емоції й керувати ними сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню психологічної стійкості та кращій адаптації до навчального навантаження.

Важливою рекомендацією є формування адекватної та позитивної самооцінки, яка виступає внутрішнім психологічним ресурсом успішної адаптації. Студентам першого курсу доцільно зосереджувати увагу не лише на труднощах, помилках або тимчасових невдачах, а й на власних досягненнях, навіть незначних. Усвідомлення особистого прогресу, аналіз успішно виконаних завдань, розвиток навичок самопідтримки та поступова відмова від надмірного самозвинувачення сприяють підвищенню впевненості у власних можливостях. Адекватна самооцінка дозволяє більш спокійно сприймати навчальні труднощі, знижує страх помилки та позитивно впливає на адаптаційний процес загалом.

Не менш важливим чинником підвищення адаптаційного потенціалу є розвиток конструктивних копінг-стратегій подолання труднощів, пов’язаних із навчальною діяльністю та організацією повсякденного життя. Студентам рекомендується орієнтуватися на активне вирішення проблем, а не на уникання складних ситуацій або пасивне очікування змін. Доцільно навчатися аналізувати проблемні ситуації, ставити реалістичні коротко- та середньострокові цілі, планувати власну діяльність і поступово реалізовувати заплановані дії. Звернення по допомогу у разі потреби – до одногрупників, викладачів, кураторів або практичного психолога – також є проявом конструктивної копінг-поведінки, а не ознакою слабкості. Використання таких стратегій знижує рівень стресу та підвищує відчуття контролю над ситуацією.

Важливою умовою успішної адаптації студентів першого курсу є налагодження міжособистісних контактів і активне використання соціальної

підтримки. Встановлення дружніх взаємин з одногрупниками, участь у спільних навчальних і позааудиторних заходах, включення в життя академічної групи сприяють формуванню відчуття приналежності до студентської спільноти. Соціальна підтримка з боку ровесників, а також звернення за допомогою до викладачів, кураторів або практичного психолога знижують ризик соціальної ізоляції, підвищують психологічний комфорт і полегшують процес адаптації до нових умов навчання. Усвідомлене ставлення до власного адаптаційного процесу, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки, використання конструктивних копінг-стратегій і соціальної підтримки створюють психологічне підґрунтя для підвищення адаптаційного потенціалу студентів першого курсу та забезпечують умови для їх успішного особистісного й професійного становлення у закладі вищої освіти.

Окрему увагу студентам першого курсу доцільно приділяти розвитку навчальної та професійної мотивації, оскільки мотиваційна сфера відіграє ключову роль у процесі адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Усвідомлення власних цілей навчання, розуміння значущості обраної спеціальності та формування реалістичних уявлень про майбутню професійну діяльність сприяють підвищенню рівня внутрішньої мотивації та більш активному включенню студентів в освітній процес. Чітке бачення професійної перспективи дозволяє студентам надавати особистісного сенсу навчальній діяльності та сприймати труднощі як необхідний етап професійного зростання.

У цьому контексті студентам доцільно пов’язувати навчальні завдання з власними інтересами, життєвими планами та перспективами професійного розвитку. Усвідомлення практичної цінності здобутих знань і навичок підвищує зацікавленість у навчанні, стимулює відповідальне ставлення до виконання навчальних обов’язків і сприяє формуванню стійкої навчальної мотивації. Активна участь у навчально-професійних заходах, проєктній діяльності, наукових гуртках або професійно орієнтованих ініціативах також сприяє зміцненню

мотиваційної сфери та підвищенню впевненості у правильності професійного вибору.

У разі виникнення стійких або виражених адаптаційних труднощів важливо своєчасно звертатися по психологічну допомогу. Поява тривалого відчуття емоційного виснаження, підвищеної тривожності, зниження навчальної активності, труднощів у спілкуванні або негативного ставлення до навчання може свідчити про ускладнений перебіг адаптації та потребу у фаховій підтримці. Звернення за консультацією до практичного психолога не є ознакою слабкості чи неуспішності, а навпаки – свідчить про відповідальне ставлення до власного психологічного благополуччя та прагнення до особистісного розвитку.

Професійна психологічна допомога створює умови для усвідомлення причин адаптаційних труднощів, опрацювання емоційних переживань і формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. У процесі психологічного консультування студенти можуть набути навичок саморегуляції, підвищити впевненість у власних можливостях і визначити оптимальні шляхи подальшого навчального та професійного розвитку. Таким чином, своєчасне звернення по психологічну підтримку сприяє успішному подоланню адаптаційного періоду та створює передумови для повноцінного особистісного й професійного становлення студентів першого курсу.

Отже, реалізація наведених рекомендацій сприяє активізації внутрішніх ресурсів студентів першого курсу, підвищенню їх адаптаційного потенціалу та формуванню психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти. Усвідомлене ставлення до власного розвитку, використання соціальної підтримки та розвиток навичок саморегуляції створюють підґрунтя для успішної адаптації, психологічного благополуччя та подальшого професійного становлення студентської молоді.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було здійснено узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження та розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти. Запропоновані рекомендації базуються на виявлених індивідуально-психологічних особливостях адаптації та встановлених статистично значущих взаємозв’язках між основними психологічними показниками.

Визначено, що успішна адаптація студентів першого курсу забезпечується сукупністю психологічних умов, серед яких провідне місце посідають оптимальний рівень тривожності, сформованість адекватної самооцінки, використання конструктивних копінг-стратегій, наявність соціальної підтримки та психологічно сприятливе освітнє середовище. Реалізація цих умов сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищенню адаптаційного потенціалу першокурсників.

Обґрунтовано доцільність системної діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, спрямованої на ранню діагностику адаптаційних труднощів, психопрофілактику дезадаптаційних проявів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки та конструктивних копінг-стратегій у студентів першого курсу.

Підкреслено важливу роль викладачів і кураторів академічних груп у створенні психологічно безпечного та підтримувального освітнього середовища. Запропоновані рекомендації щодо прозорості навчальних вимог, підтримувального стилю педагогічної взаємодії, формування позитивного соціально-психологічного клімату та міждисциплінарної співпраці з практичним психологом сприяють полегшенню адаптаційного періоду першокурсників.

Сформульовано рекомендації безпосередньо для студентів першого курсу, спрямовані на активізацію їхнього адаптаційного потенціалу шляхом розвитку саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях, використання соціальної підтримки, формування конструктивних стратегій подолання труднощів і усвідомлення власної відповідальності за процес адаптації.

Узагальнюючи результати третього розділу, встановлено, що ефективна адаптація студентів першого курсу можлива лише за умови комплексного підходу, який передбачає узгоджену взаємодію студентів, практичних психологів, викладачів і кураторів академічних груп. Такий підхід забезпечує не лише успішне входження студентів у освітнє середовище, а й створює підґрунтя для їхнього подальшого особистісного та професійного розвитку.

Отримані висновки підтверджують практичну значущість проведеного дослідження та створюють основу для впровадження розроблених рекомендацій у систему психологічного супроводу студентів першого курсу закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати дозволили сформулювати такі узагальнені висновки відповідно до поставлених завдань дослідження.

1. У межах виконання першого завдання було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми адаптації в сучасній психологічній науці. Встановлено, що адаптація розглядається як складний, багатовимірний і динамічний процес активної взаємодії особистості з соціальним та освітнім середовищем. Аналіз наукових підходів дозволив визначити основні види та компоненти адаптації, а також окреслити специфіку адаптації студентів першого курсу як особливого етапу життєвого та професійного становлення, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням і потребує значних особистісних ресурсів.

2. Відповідно до другого завдання було емпірично досліджено рівень адаптації студентів першого курсу. Результати показали, що переважна більшість студентів має середній рівень адаптації, що свідчить про перебування адаптаційного процесу на етапі становлення. Водночас виявлено групу студентів із низьким рівнем адаптації, які потребують підвищеної психологічної уваги та підтримки. Отримані дані підтверджують, що адаптація першокурсників не є однорідною і характеризується значними індивідуальними відмінностями.

3. У процесі реалізації третього завдання було проаналізовано індивідуально-психологічні особливості студентів першого курсу, зокрема рівень ситуативної та особистісної тривожності, самооцінку та копінг-стратегії. Встановлено, що підвищена тривожність і домінування уникаючих копінг-стратегій негативно впливають на адаптаційний процес, тоді як адекватна

самооцінка та використання конструктивних стратегій подолання труднощів виступають важливими психологічними ресурсами адаптації. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем адаптації та досліджуваними індивідуально-психологічними показниками.

4. Відповідно до четвертого завдання було розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу студентів першого курсу. Запропоновані рекомендації адресовані практичним психологам, викладачам, кураторам академічних груп і самим студентам та мають комплексний характер. Їх реалізація сприятиме зниженню рівня тривожності, розвитку адекватної самооцінки, формуванню конструктивних копінг-стратегій і створенню психологічно безпечного освітнього середовища.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що адаптація студентів першого курсу є багатофакторним психологічним процесом, який визначається взаємодією емоційних, особистісних і соціально-поведінкових чинників. Отримані теоретичні та емпіричні результати підтверджують наукову й практичну значущість дослідження та створюють підґрунтя для подальших наукових розвідок і вдосконалення системи психологічного супроводу студентської молоді у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Казміренко Л. І., Моісеєва Є. М. (ред.) Юридична психологія : підручник. Київ : КНТ, 2007. 360 с.

2. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.

3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

4. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 240 с.

5. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2004. 576 с.

6. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2010. 448 с.

7. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

8. Слюсаревський М. М., Найдьонова Л. А., Титаренко Т. М. та ін. Основи соціальної психології : підручник. Київ : Міленіум, 2018. 536 с.

9. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості : монографія. Київ : Либідь, 2006. 280 с.

10. Панок В. Г., Чепелєва Н. В. Практична психологія : підручник. Київ : Либідь, 2003. 536 с.

11. Чепелєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 248 с.

12. Яценко Т. С. Теорія і практика психокорекції : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 344 с.

13. М’ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.

14. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2019. 288 с.

15. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 56 с.

16. Савчин М. В. Психологія відповідальності особистості : монографія. Львів : Сполом, 2008. 280 с.

17. Гапон Н. П. Соціальна психологія : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 366 с.

18. Столярчук О. А. Психологія становлення особистості фахівця : монографія. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2018. 294 с.

19. Дідух М. М. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, вип. 46. С. 75–83.

20. Вольнова Л. М. Чинники психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 6. С. 58–63.

21. Плотнікова О. Адаптація першокурсників до навчання у ВНЗ. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.

22. Войтович Н. Психологічні умови адаптації студентів першого курсу. *Психологія і суспільство*. 2010. № 3. С. 112–118.

23. Подляшаник В. В. Адаптаційний потенціал особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 2. С. 23–28.

24. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів першого курсу до навчання у ЗВО. *Науковий вісник ХНПУ*. 2018. № 60. С. 19–25.

25. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч. посіб. Київ : Персонал, 2018. 206 с.

26. Циба В. Т. Системна соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 328 с.

27. Семенова Н. О. Психологічний супровід студентів першого курсу. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 112 с.

28. Бацилєва О. В. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 320 с.

29. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічна адаптація особистості. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 192 с.

30. Кокун О. М., Яценко Т. С. Психологічна підтримка студентської молоді : метод. посіб. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 96 с.

31. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

32. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 24 p.

33. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.

34. Baker R. W., Siryk B. Student Adaptation to College Questionnaire Manual. Los Angeles, CA : Western Psychological Services, 1984.

35. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.

36. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.

37. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York : Plenum Press, 1985. 371 p.

38. Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. New York : Cambridge University Press, 1998. 439 p.

39. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24(4). P. 385–396.

40. Tinto V. Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition. Chicago : University of Chicago Press, 1993. 312 p.

41. Astin A. W. What Matters in College? San Francisco : Jossey-Bass, 1993. 482p.

42. Pascarella E. T., Terenzini P. T. How College Affects Students. San Francisco : Jossey-Bass, 2005. 848 p.

43. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner. *Theory Into Practice*. 2002. Vol. 41(2). P. 64–70.

44. Pintrich P. R. Motivation and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*. 2004. Vol. 16(4). P. 385–407.

45. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Random House, 2006. 320 p.

46. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.

47. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420p.

48. Seligman M. E. P. Flourish. New York : Free Press, 2011. 368 p.

49. Fredrickson B. L. Positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 218–226.

50. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78.

51. Walton G. M., Cohen G. L. Social-belonging intervention. *Science*. 2011. Vol. 331. P. 1447–1451.

52. Hattie J. Visible Learning. New York : Routledge, 2009. 392 p.

53. Santrock J. W. Life-Span Development. New York : McGraw-Hill, 2011. 688p.

54. Feldman R. S. Understanding Psychology. New York : McGraw-Hill, 2013. 768 p.

55. Bean J. P., Metzner B. S. Student attrition model. *Review of Educational Research*. 1985. Vol. 55(4). P. 485–540.

56. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping assessment. *Journal of Personality*. 1990. Vol. 58(5). P. 844–854.

57. Carver C. S. You Want to Measure Coping? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 66(1). P. 184–195.

58. American Psychological Association. Publication Manual of the APA. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020. 428 p.

59. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1988. 567 p.

60. Vygotsky L. S. Mind in Society. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1978. 159 p.