

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: Психологічна адаптація першокурсників до умов вищої освіти:
труднощі та підтримувальні стратегії

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми « Психологія»
спеціальності 053 Психологія
денної форми здобуття вищої освіти

Левшунова Вікторія Олександрівна

Керівник: Дорофей Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент: Мельник Жанна Василівна
кандидат психологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	6
1.1. Поняття психологічної адаптації до навчання у вищій школі в науковій літературі.....	6
1.2. Труднощі та бар'єри адаптаційного періоду студентів-першокурсників: віковий та соціально-психологічний аспекти.....	9
1.3. Підтримувальні стратегії (внутрішні та зовнішні ресурси) як чинник успішного входження студента в освітнє середовище.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЇХ ПІДТРИМКИ.....	24
2.1. Мета, задачі, вибірка та психодіагностичний інструментарій дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів виявлення труднощів адаптації та їх взаємозв'язку з індивідуальними стратегіями студентів.....	32
2.3. Практичні рекомендації та напрями діяльності психолога щодо реалізації підтримувальних стратегій у закладі вищої освіти.....	41
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Модернізація системи національної вищої освіти, активне впровадження дистанційного та змішаного навчання, а також виклики, пов'язані з умовами воєнного стану, висувають нові вимоги до особистості сучасного студента. У зв'язку з цим проблема психологічної адаптації студентів-першокурсників набуває особливої актуальності, адже успішне входження до нового освітнього середовища на початковому етапі навчання впливає не лише на рівень академічної успішності, а й на професійне становлення та психоемоційний стан майбутнього фахівця. Суспільний запит на формування самостійної, відповідальної та стресостійкої особистості, зумовлює необхідність дослідження труднощів адаптаційного періоду та визначення ефективних шляхів психологічної підтримки студентської молоді.

Проблематика адаптації особистості до нових умов життєдіяльності посідає важливе місце у класичній і сучасній психологічній науці. Теоретичне підґрунтя вивчення адаптаційних процесів представлено у працях зарубіжних учених, серед яких Ганс Сельє, Жан Піаже, Карл Роджерс, Абрагам Маслоу та Гайнц Гартман. Їхні наукові підходи розкривають механізми психологічної адаптації, особливості взаємодії особистості із соціальним середовищем та роль внутрішніх ресурсів у подоланні труднощів.

У вітчизняній психологічній та педагогічній науці вагомий внесок у дослідження адаптації студентів у закладах вищої освіти здійснили Олена Безпалько, Наталія Заверико, Галина Левківська та Юлія Бохонкова. Особливості емоційних станів студентської молоді та способи подолання труднощів навчальної діяльності висвітлювали Микола Прищак, Олена Стягунова та Тамара Титаренко.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, недостатньо вивченим залишається питання впровадження підтримувальних стратегій у систему психологічного супроводу студентів, які стикаються з дидактичними,

соціальними та психологічними труднощами в умовах нестабільного соціокультурного середовища.

Мета дослідження – полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей адаптації студентів-першокурсників, визначенні основних труднощів адаптаційного періоду та пошуку ефективних стратегій психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження – процес психологічної адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – виступають психологічні труднощі, що виникають у період адаптації, чинники, які впливають на рівень адаптованості, а також стратегії психологічного супроводу та підтримки студентів-першокурсників.

Гіпотеза дослідження базується на припущенні, що успішність психологічної адаптації студентів-першокурсників зумовлюється рівнем вираженості негативних психічних станів (тривожності, фрустрації, ригідності) та вмінням особистості використовувати конструктивні стратегії підтримки, які ґрунтуються на її внутрішніх адаптаційних ресурсах.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз понять «адаптація», «труднощі адаптації» та «підтримувальні стратегії» у сучасній психологічній літературі.
2. Визначити основні психологічні бар'єри та чинники, які ускладнюють успішну адаптацію студентів до нових умов навчання.
3. Здійснити емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної адаптованості та особливостей психічних станів студентів-першокурсників.
4. Визначити значення психологічної служби та сформулювати практичні рекомендації щодо впровадження підтримувальних стратегій для оптимізації процесу адаптації.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з досліджуваної проблематики;

- Емпіричні: психодіагностичне тестування (методика визначення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка), а також порівняльний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок між суб'єктивними труднощами студентів-першокурсників і вибором ними підтримувальних стратегій, а також у встановленні впливу агресивності та ригідності на успішність соціальної інтеграції в умовах закладу фахової передвищої освіти.

Практичне значення роботи полягає у створенні прикладного інструментарію для психологів і педагогів, який спрямований на подолання адаптаційних труднощів та посилення психологічних ресурсів студентів-першокурсників.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження були представлені та обговорені на Науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи у 2025-2026 н.р.(8-9 квітня 2026 р)

Структура та обсяг роботи: вступ, два розділи, загальні висновки, список використаних джерел (25 джерел), додатки. Загальний обсяг 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

1.1. Поняття психологічної адаптації до навчання у вищій школі в науковій літературі

Проблема психологічної адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти є однією з ключових у сучасній педагогічній та психологічній науці, оскільки саме від успішності цього процесу значною мірою залежить ефективність навчальної діяльності, формування професійної ідентичності, а також загальний психоемоційний стан здобувачів освіти. У науковій літературі поняття «психологічна адаптація» розглядається як багатовимірне явище, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти особистості.

У загальному розумінні адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосування) означає процес пристосування організму або особистості до умов зовнішнього середовища. У психології цей термін набуває більш складного змісту, оскільки стосується не лише біологічного виживання, а й гармонійного функціонування особистості в соціумі, її здатності ефективно взаємодіяти з новими умовами діяльності та навчання. Психологічна адаптація студентів до навчання у вищій школі розглядається як процес і результат входження особистості і нову освітню систему, засвоєння її вимог, норм, цінностей та способів діяльності.

У наукових дослідженнях зазначається, що перехід від шкільного навчання до навчання у закладі вищої освіти є одним із найбільш складних етапів життєвого шляху молодшої людини. Це зумовлено різкою зміною соціальної ситуації розвитку, підвищенням рівня самостійності, збільшенням навчального навантаження, а також необхідністю самостійного планування часу та відповідальності за результати власної діяльності. У цьому контексті психологічна адаптація виступає як необхідна умова успішного професійного становлення студента.

У працях вітчизняних та зарубіжних дослідників підкреслюється багатокomпонентність поняття психологічної адаптації. Так, одні автори розглядають її як процес активної взаємодії особистості з новим освітнім середовищем, інші – як стан внутрішньої рівноваги між вимогами середовища та можливостями індивіда. Зокрема, у психологічній літературі виділяють декілька основних підходів до трактування адаптації: діяльнісний, особистісно орієнтований та соціально-психологічний.

З позицій діялісного підходу адаптація студента до навчання у вищій школі розглядається як процес оволодіння новими видами навчально-професійної діяльності. У цьому випадку основна увага приділяється формуванню навчальних умінь і навичок, розвитку самостійності, здатності до самоорганізації та самоконтролю. Вважається, що успішність адаптації значною мірою визначається рівнем готовності студента до навчальної діяльності, сформованістю його мотиваційної сфери та навчальної компетентності.

Особистісно орієнтований підхід акцентує увагу на внутрішніх характеристиках індивіда, які впливають на процес адаптації. До таких характеристик відносять рівень тривожності, самооцінку, емоційну стабільність, стресостійкість, а також здатність до саморегуляції. У межах цього підходу адаптація розглядається як процес внутрішньої перебудови особистості, що передбачає формування нових способів поведінки та реагування на стресові ситуації, пов'язані з навчанням.

Соціально-психологічний підхід розглядає адаптацію як процес входження студента в нову соціальну групу – студентський колектив. У цьому контексті важливого значення набуває встановлення міжособистісних відносин, формування соціального статусу, засвоєння норм і правил поведінки у новому середовищі. Успішність соціально – психологічної адаптації визначається рівнем комунікативних навичок студента, його здатністю до співпраці, емпатії та взаєморозуміння.

Окремо в науковій літературі підкреслюється, що психологічна адаптація не є одноразовим актом, а являє собою динамічний процес, який відбувається протягом певного часу. Він може мати як позитивний характер (успішне пристосування до нових умов), так і негативний (дезадаптація, стрес, фрустрація). Деадаптація проявляється у вигляді зниження навчальної мотивації, емоційного вигорання, труднощів у спілкуванні та зниження академічної успішності.

Важливим аспектом дослідження психологічної адаптації є виділення її структурних компонентів. Більшість науковців виокремлюють когнітивний компонент (усвідомлення вимог навчального середовища), емоційний компонент (емоційне ставлення до навчання та нових умов), поведінковий компонент (реальні дії та способи взаємодії з навчальним середовищем), а також мотиваційний компонент (потреби, інтереси, цілі студента). Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність адаптаційного процесу.

У контексті навчання у вищій школі особливого значення набуває первинна адаптація першокурсників, яка, як правило, триває протягом першого семестру або навчального року. Саме в цей період відбувається найбільш інтенсивне пристосування до нових умов, формуються нові навчальні та соціальні зв'язки, а також закладаються основи подальшого професійного розвитку.

На думку багатьох дослідників, успішність адаптації студентів значною мірою залежить від зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників відносять організацію навчального процесу, стиль викладання, рівень вимог викладачів, а також соціально-психологічний клімат у групі. Внутрішні чинники включають індивідуально-психологічні особливості студента, його попередній досвід навчання, рівень розвитку саморегуляції та мотивації.

Таким чином, психологічна адаптація до навчання у вищій школі є складним, багатогранним процесом, який включає взаємодію особистості з новим освітнім середовищем, перебудову її внутрішніх структур та формування нових способів поведінки. Її успішність визначає не лише

академічні досягнення студента, але й його загальний рівень психологічного благополуччя та професійного становлення.

Узагальнюючи наукові підходи, можна зробити висновок, що психологічна адаптація студентів є необхідною умовою ефективного функціонування у системі вищої освіти. Вона забезпечує гармонійне входження особистості у нове середовище, сприяє розвитку її потенціалу та формуванню готовності до майбутньої професійної діяльності.

1.2. Труднощі та бар'єри адаптаційного періоду студентів-першокурсників: віковий та соціально-психологічний аспекти

Період вступу до закладу вищої освіти є одним із найбільш відповідальних та психологічно складних етапів у житті молодої людини. Саме в цей час відбувається зміна звичного способу життя, соціального оточення, системи вимог та ролей, що потребує активізації внутрішніх ресурсів особистості та формування нових механізмів адаптації. Для більшості студентів-першокурсників початок навчання у вищій школі супроводжується значними труднощами, які можуть негативно впливати на емоційний стан, успішність, самооцінку та міжособистісні взаємини.

Адаптаційний період першокурсника є складним багатофакторним процесом, який охоплює пристосування до нових умов навчальної діяльності, нового соціального середовища, вимог освітнього процесу та особливостей студентського життя. Наявність численних труднощів та бар'єрів у цей період може призводити до дезадаптації, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, втрати мотивації до навчання, а інколи навіть до припинення навчання.

Проблема труднощів адаптації студентів-першокурсників є актуальною не лише з психологічної, але й із соціальної точки зору, оскільки успішність адаптаційного процесу безпосередньо впливає на подальший професійний розвиток особистості, формування її життєвих цінностей та соціальної

активності. Саме тому дослідження вікових та соціально-психологічних аспектів адаптаційних труднощів студентської молоді займає важливе місце у сучасній психологічній науці.

Першокурсники перебувають на межі двох вікових періодів – пізньої юності та ранньої дорослості. Цей етап характеризується інтенсивними психічними, емоційними та соціальними змінами. Молоді люди прагнуть самостійності, професійного самовизначення, особистісної реалізації та пошуку власного місця у суспільстві. Водночас вони ще не мають достатнього життєвого досвіду, сформованих механізмів подолання стресу та навичок саморегуляції, що значно ускладнює процес пристосування до нових умов.

Однією з основних труднощів адаптаційного періоду є зміна соціального статусу особистості. Учорашній школяр стає студентом, а це передбачає новий рівень відповідальності, самостійності та самоорганізації. Якщо у школі діяльність учня постійно контролювалася вчителями та батьками, то у закладі вищої освіти значна частина відповідальності покладається на самого студента. Для багатьох першокурсників така різка зміна умов стає джерелом психологічного напруження.

Складність адаптації посилюється через необхідність пристосування до нової системи навчання. Освітній процес у закладах вищої освіти суттєво відрізняється від шкільного. Збільшується обсяг навчального матеріалу, змінюються форми подачі інформації, підвищуються вимоги до самостійної роботи. Студенти повинні навчитися самостійно планувати свій час, працювати з великою кількістю інформаційних джерел, виконувати наукові та творчі завдання, що потребує високого рівня організованості та внутрішньої дисципліни.

Для значної кількості першокурсників труднощі викликає саме недостатній рівень сформованості навичок самостійної навчальної діяльності. Багато студентів не вміють ефективно розподіляти час, визначати пріоритети, організовувати власну підготовку до занять. Унаслідок цього виникають перевтома, хронічний стрес, емоційне виснаження та зниження успішності.

Важливим бар'єром адаптації є також інформаційне перевантаження. Першокурсник стикається з великим потоком нової інформації, необхідністю швидкого засвоєння складного матеріалу, адаптацією до нових термінів, методик та вимог викладачів. За відсутності навичок ефективної роботи з інформацією це може спричиняти когнітивне перенапруження, труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті та зниження мотивації до навчання.

Однією з найбільш поширених проблем адаптаційного періоду є емоційна нестабільність. Початок студентського життя супроводжується хвилюванням, невпевненістю у власних силах, страхом невдачі та високою тривожністю. Першокурсники часто переживають страх перед новим колективом, викладачами, іспитами та невідомими вимогами. У деяких випадках це може проявлятися у формі підвищеної нервозності, апатії, дратівливості, порушення сну або психосоматичних реакцій.

Причинами емоційних труднощів є не лише зміни у навчальному середовищі, але й внутрішні вікові особливості юнацького періоду. Для молоді характерні підвищена емоційна чутливість, нестійкість самооцінки, потреба у визнанні та схильність до самокритики. Невдачі у навчанні чи труднощі у спілкуванні можуть сприйматися надзвичайно гостро та викликати внутрішні конфлікти.

Особливе значення у процесі адаптації мають соціально-психологічні аспекти. Одним із найважливіших чинників успішного пристосування є входження студента у новий колектив. Соціальна адаптація передбачає встановлення міжособистісних контактів, формування дружніх стосунків, прийняття групових норм та цінностей. Проте для багатьох першокурсників цей процес є досить складним.

Причинами труднощів соціальної адаптації можуть бути сором'язливість, невпевненість у собі, низький рівень комунікативних навичок або страх негативної оцінки з боку оточення. Деякі студенти відчувають труднощі у встановленні нових знайомств, що може призводити до соціальної ізоляції, самотності та емоційного дискомфорту.

Значну роль у виникненні адаптаційних труднощів відіграє також зміна соціального середовища. Часто вступ до закладу вищої освіти пов'язаний із переїздом до іншого міста, проживанням у гуртожитку, віддаленням від сім'ї та значного кола спілкування. Для молодшої людини це є серйозним психологічним випробуванням, оскільки вона змушена самотійно вирішувати побутові, фінансові та організаційні проблеми.

Відсутність емоційної підтримки з боку батьків або близьких людей може посилювати почуття самотності та тривоги. Особливо складно адаптація проходить у студентів із підвищеною емоційною залежністю від сім'ї або недостатньо сформованою самотійністю. У таких випадках навіть незначні труднощі можуть викликати сильний стрес та негативно впливати на психоемоційний стан.

Однією з причин дезадаптації є невідповідність очікувань студента реальним умовам навчання. Часто молоді люди мають ідеалізовані уявлення про студентське життя, професію чи навчальний процес. Зіткнення з реальними труднощами, високими вимогами та необхідністю постійної праці може викликати розчарування, втрату інтересу до обраної спеціальності та зниження мотивації.

Важливим аспектом є також проблема професійного самовизначення. Не всі студенти вступають до закладу вищої освіти усвідомлено та відповідно до власних інтересів. Іноді вибір професії здійснюється під впливом батьків, друзів, престижності спеціальності або випадкових обставин. У процесі навчання це може призводити до внутрішнього конфлікту, незадоволеності професійним вибором та психологічної дезадаптації.

Окрему групу труднощів становлять комунікативні бар'єри у взаємодії з викладачами. Для багатьох першокурсників характерний страх висловлювати власну думку, ставити запитання або проявляти ініціативу під час навчального процесу. Авторитарний стиль спілкування окремих викладачів, відсутність підтримки або надмірна критика можуть формувати у студентів почуття невпевненості та емоційного напруження.

Суттєвий вплив на адаптацію має рівень самооцінки студента. Особи з адекватною самооцінкою легше долають труднощі, швидше пристосовуються до нових умов та ефективніше взаємодіють із соціальним оточенням. Натомість низька самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом помилок, уникненням активності та високою тривожністю.

Варто зазначити, що адаптаційний процес може ускладнюватися індивідуально-психологічними особливостями особистості. До них належать темперамент, рівень стресостійкості, емоційна стабільність, комунікабельність, мотиваційна сфера та особливості характеру. Наприклад, інтровертовані або тривожні студенти частіше переживають труднощі соціальної адаптації, тоді як емоційно стабільні та комунікабельні особи легше входять у нове середовище.

Не менш важливими є фізіологічні труднощі адаптації. Новий режим дня, значні розумові навантаження, недостатній відпочинок, порушення харчування та сну негативно впливають на загальний стан організму. У багатьох студентів у період адаптації спостерігається підвищена втомлюваність, зниження працездатності, ослаблення імунітету та погіршення самопочуття.

Особливої уваги заслуговує проблема стресу в адаптаційний період. Навчальна перевантаженість, постійне оцінювання, нові соціальні ролі та невизначеність майбутнього можуть призводити до хронічного психологічного напруження. За відсутності ефективних механізмів подолання стресу це може спричиняти розвиток емоційного вигорання, депресивних станів або невротичних проявів.

Важливим чинником успішної адаптації є соціальна підтримка. Позитивні стосунки з одногрупниками, підтримка викладачів, дружня атмосфера у студентському колективі сприяють формуванню почуття безпеки та психологічного комфорту. Натомість конфлікти, неприйняття з боку колективу або булінг можуть суттєво ускладнювати процес адаптації та негативно впливати на психічний стан студента.

Таким чином, труднощі та бар'єри адаптаційного періоду студентів-першокурсників мають комплексний характер та охоплюють вікові, емоційні, соціально-психологічні, навчальні та особистісні аспекти. Причинами дезадаптації можуть бути зміна соціального статусу, нові умови навчання, недостатній рівень самостійності, труднощі міжособистісного спілкування, емоційна нестабільність, невизначеність професійного вибору та відсутність соціальної підтримки.

Успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня психологічної готовності до студентського життя, наявності навичок саморегуляції та сприятливого соціального середовища. Саме тому важливим завданням психологічної служби закладів освіти є створення умов для психологічної підтримки першокурсників, розвитку їх адаптаційних ресурсів та профілактики дезадаптаційних проявів.

1.3. Підтримувальні стратегії (внутрішні та зовнішні ресурси) як чинник успішного входження студента в освітнє середовище

Процес входження студента-першокурсника в нове освітнє середовище є складним, багатогранним та тривалим етапом розвитку особистості. Перехід від шкільної системи навчання до навчання у закладі вищої або фахової передвищої освіти супроводжується значними змінами у соціальному статусі, способі життя, рівні відповідальності, міжособистісних взаєминах та вимогах до особистості. Саме тому важливого значення набувають підтримувальні стратегії, що допомагають студентові подолати труднощі адаптаційного періоду та успішно інтегруватися у нове освітнє середовище.

У сучасній психологічній та педагогічній літературі підтримувальні стратегії розглядаються як система внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що забезпечують збереження психологічної рівноваги, формування адаптивної поведінки, підвищення стресостійкості та розвиток здатності до ефективної взаємодії із соціальним оточенням. Вони виступають

важливим чинником успішної адаптації студентів, оскільки дозволяють мінімізувати негативний вплив нових умов навчання та сприяють розвитку позитивного ставлення до освітнього процесу.

Важливо зазначити, що підтримувальні стратегії охоплюють не лише зовнішню допомогу з боку викладачів, батьків або однокласників, але й внутрішні психологічні механізми самоорганізації, саморегуляції та самопідтримки. Саме гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів створює основу для успішного входження студента у новий соціально-освітній простір.

Одним із ключових внутрішніх ресурсів особистості є мотиваційна сфера. Від рівня навчальної мотивації значною мірою залежить ставлення студента до нових вимог, готовність долати труднощі та здатність підтримувати активність у процесі навчання. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації частіше демонструють зацікавленість у професійному розвитку, проявляють ініціативність та швидше пристосовуються до змін. Натомість недостатній рівень мотивації може спричиняти зниження навчальної активності, емоційне виснаження та формування негативного ставлення до освітнього середовища.

Важливим внутрішнім ресурсом також виступає самооцінка особистості. Адекватна самооцінка дозволяє студенту реально оцінювати власні можливості, приймати тимчасові невдачі без значного психологічного травмування та зберігати впевненість у собі. У період адаптації першокурсники часто стикаються з ситуаціями порівняння себе з іншими студентами, що може викликати невпевненість, тривожність та страх неспіху. Саме тому позитивне самосприйняття та сформоване почуття власної цінності допомагають легше долати труднощі адаптаційного періоду.

Суттєве значення має також рівень емоційної стійкості студента. Освітнє середовище вищої школи характеризується високим рівнем інтелектуального та психологічного навантаження. Нові форми контролю знань, необхідність швидкого встановлення соціальних контактів можуть спричиняти стресові

переживання. У цьому контексті важливою підтримувальною стратегією виступає здатність особистості до емоційної саморегуляції.

Емоційна саморегуляція проявляється у вмінні контролювати власні емоції, знижувати рівень тривожності, конструктивно реагувати на труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Студенти, які володіють навичками саморегуляції, краще справляються з екзаменаційним стресом, легше адаптуються до нових умов та рідше демонструють ознаки емоційного виснаження.

Одним із важливих внутрішніх ресурсів є також сформованість навичок самостійності та самоорганізації. Навчання у закладах вищої освіти передбачає високий рівень автономності студента. На відміну від шкільного навчання, де значна частина контролю здійснюється педагогами та батьками, студент повинен самостійно планувати свій час, виконувати навчальні завдання та нести відповідальність за результати власної діяльності.

Низький рівень самоорганізації може призводити до накопичення академічних труднощів, підвищення рівня тривожності та зниження адаптивних можливостей. Натомість навички тайм-менеджменту, планування та самоконтролю допомагають студентові ефективніше адаптуватися до освітнього процесу та підтримувати стабільний рівень навчальної успішності.

До внутрішніх підтримувальних ресурсів також належить розвиток комунікативних здібностей. Успішне входження в освітнє середовище значною мірою залежить від здатності студента встановлювати нові соціальні контакти, підтримувати взаємодію з одногрупниками та викладачами, брати участь у колективній діяльності. Комунікативна компетентність сприяє формуванню почуття приналежності до студентського колективу, що позитивно впливає на психологічний стан першокурсника.

Соціальна підтримка є одним із найважливіших зовнішніх ресурсів адаптації студентів. Вона включає емоційну, інформаційну та практичну допомогу з боку близького оточення. Підтримка батьків у період адаптації сприяє формуванню у студента відчуття стабільності та психологічної

безпеки. Навіть за умов фізичного віддалення сім'я залишається важливим джерелом емоційного ресурсу.

Позитивний психологічний клімат у сім'ї допомагає студентові легше переживати труднощі адаптаційного періоду. Підтримка батьків проявляється у зацікавленості навчанням дитини, моральному схваленні її успіхів, готовності вислухати та допомогти у складних ситуаціях. Водночас надмірний контроль або завищені очікування можуть негативно впливати на психологічний стан студента та ускладнювати процес адаптації.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє студентський колектив. Одногрупники стають важливим джерелом соціальної підтримки, оскільки перебувають у подібних умовах та переживають схожі труднощі. Дружні стосунки у групі сприяють формуванню позитивного емоційного фону, знижують рівень тривожності та допомагають студентові швидше інтегруватися у нове середовище.

Соціальна підтримка одногрупників особливо важлива для студентів, які проживають окремо від сім'ї або навчаються в іншому місті. У таких умовах студентська група частково компенсує дефіцит звичного соціального оточення та стає важливим фактором психологічної стабільності.

Значний вплив на успішність адаптації мають взаємини між студентом і викладачем. Педагогічна підтримка виступає важливим чинником формування позитивного ставлення до навчання та освітнього середовища загалом. Доброзичливе ставлення викладача, готовність допомогти, об'єктивність оцінювання та створення атмосфери психологічного комфорту сприяють зниженню адаптаційної напруги.

Викладачі можуть виступати не лише джерелом знань, але й наставниками, які допомагають студентам подолати невпевненість, розвинути навчальну мотивацію та сформувати навички самостійної діяльності. Особливо важливою є педагогічна підтримка на початковому етапі навчання, коли першокурсники ще не повністю орієнтуються у вимогах освітнього процесу.

Одним із сучасних напрямів підтримки студентів є діяльність психологічних служб у закладах освіти. Психологічний супровід адаптації студентів спрямований на профілактику емоційного виснаження, зниження рівня тривожності та розвиток адаптивних навичок. Практичні психологи проводять тренінги, консультації, психодіагностичні дослідження та індивідуальну роботу зі студентами, які мають труднощі адаптації.

Особливого значення набувають тренінгові програми розвитку комунікативних навичок, стресостійкості, саморегуляції та впевненості у собі. Такі форми роботи допомагають студентам краще усвідомити власні психологічні особливості, навчитися конструктивно реагувати на труднощі та підвищити рівень психологічної адаптованості.

Важливим підтримувальним чинником є також організація позанавчальної діяльності студентів. Участь у творчих, спортивних, волонтерських та культурних заходах сприяє формуванню соціальної активності, розвитку комунікативних здібностей та зміцненню емоційного благополуччя. Позанавчальна діяльність допомагає студентові реалізувати власні здібності, знайти однодумців та сформувати позитивне ставлення до студентського життя.

У сучасних умовах особливого значення набувають цифрові ресурси підтримки студентів. Освітні платформи, онлайн-консультації, електронні бібліотеки та соціальні мережі створюють додаткові можливості для навчання, комунікації та психологічної підтримки. Водночас надмірне використання цифрових технологій може спричиняти емоційне перевантаження та інформаційну втому, тому важливо формувати навички раціонального використання цифрового простору.

Слід зазначити, що ефективність підтримувальних стратегій залежить від індивідуальних особливостей особистості студента. Один і той самий вид підтримки може по-різному впливати на студентів залежно від їхнього темпераменту, рівня тривожності, попереднього соціального досвіду та особистісних характеристик. Саме тому підтримка має бути комплексною,

індивідуалізованою та спрямованою на врахування потреб конкретного студента.

Важливим аспектом успішної адаптації є формування психологічної готовності до змін. Освітнє середовище вищої школи передбачає постійний розвиток, самовдосконалення та здатність до гнучкого реагування на нові вимоги. Студенти, які позитивно сприймають зміни та готові до особистісного розвитку, легше адаптуються до нових умов та швидше досягають психологічного комфорту.

Підтримувальні стратегії відіграють важливу роль не лише у подоланні труднощів адаптаційного періоду, але й у формуванні особистісної зрілості студента. У процесі адаптації молода людина навчається брати відповідальність за власне життя, приймати самостійні рішення, будувати міжособистісні взаємини та долати життєві труднощі.

Таким чином, успішне входження студента в освітнє середовище значною мірою залежить від наявності внутрішніх та зовнішніх підтримувальних ресурсів. Внутрішні ресурси включають мотивацію, адекватну самооцінку, емоційну стійкість, навички саморегуляції, самоорганізації та комунікативну компетентність. Зовнішні ресурси представлені соціальною підтримкою сім'ї, студентського колективу, викладачів, психологічних служб та освітнього середовища загалом.

Комплексне поєднання внутрішніх і зовнішніх підтримувальних стратегій створює сприятливі умови для психологічної адаптації студентів-першокурсників, сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, збереженню психологічного благополуччя та розвитку особистісного потенціалу. Саме тому створення системи підтримки студентів у закладах освіти є важливим завданням сучасної психологічної та педагогічної практики.

Важливим компонентом підтримувальних стратегій є розвиток адаптивного копіngu, тобто способів подолання стресових ситуацій та психологічних труднощів. У період адаптації студенти часто стикаються з емоційним напруженням, невизначеністю, страхом помилки та переживанням

власної некомпетентності. У таких умовах велике значення має те, які саме стратегії поведінки використовує особистість для подолання труднощів.

У психологічній літературі виділяють конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії. До конструктивних належать активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації, здатність до самоконтролю та планування власних дій. Такі стратегії сприяють підвищенню адаптаційних можливостей особистості та допомагають студентів ефективніше долати труднощі освітнього середовища.

Неконструктивні копінг-стратегії проявляються у формі уникнення проблем, заперечення труднощів, соціальної ізоляції, агресивної поведінки або емоційного пригнічення. Використання подібних механізмів може призводити до поглиблення адаптаційних труднощів, підвищення рівня тривожності та формування емоційного виснаження.

Особливе значення для успішної адаптації має розвиток психологічної резильєнтності. Резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах, відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій та ефективно пристосовуватись до нових умов. Студенти з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу впевненість у власних силах, швидше відновлюються після невдач та легше адаптуються до вимог освітнього середовища.

Формуванню резильєнтності сприяють позитивний життєвий досвід, підтримка значущих людей, розвиток навичок саморегуляції та сформоване почуття особистісної компетентності. Важливим чинником розвитку психологічної стійкості є також здатність особистості бачити перспективу власного розвитку та усвідомлювати цінність професійного становлення.

У контексті адаптації студентів важливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційний стан інших людей, контролювати емоційні реакції та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще

справляються з конфліктними ситуаціями, швидше встановлюють соціальні контакти та легше інтегруються у студентський колектив.

Розвинений емоційний інтелект допомагає студентові не лише адаптуватися до нового середовища, але й підтримувати позитивний психологічний клімат у групі. Уміння співпереживати, вислуховувати інших, конструктивно вирішувати суперечки та контролювати власні емоції сприяє формуванню сприятливої атмосфери взаємодії.

Не менш важливим підтримувальним ресурсом є професійна спрямованість студента. Усвідомлений вибір спеціальності позитивно впливає на мотивацію до навчання, рівень зацікавленості освітнім процесом та готовність долати труднощі. Якщо студент чітко розуміє значущість майбутньої професії та бачить перспективи професійної реалізації, процес адаптації відбувається більш успішно.

Натомість невизначеність професійних цілей, випадковий вибір спеціальності або відсутність інтересу до майбутньої професії можуть негативно впливати на адаптаційний процес. У таких випадках студенти частіше демонструють зниження навчальної мотивації, емоційну нестійкість та схильність до уникнення навчальної діяльності.

Важливим зовнішнім чинником підтримки є організація адаптаційної роботи у закладі освіти. Багато закладів вищої та фахової передвищої освіти впроваджують спеціальні програми підтримки першокурсників, спрямовані на полегшення входження у нове освітнє середовище. До таких програм належать ознайомчі зустрічі, наставництво старших студентів, кураторський супровід, психологічні тренінги та соціально-педагогічна підтримка.

Куратор академічної групи виконує важливу функцію посередника між студентами та адміністрацією закладу освіти. Він допомагає студентам орієнтуватися у вимогах освітнього процесу, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у групі та надає підтримку у вирішенні організаційних і психологічних труднощів.

Особливої уваги потребують студенти, які належать до груп підвищеного ризику дезадаптації. До них можна віднести осіб із підвищеним рівнем тривожності, низькою самооцінкою, труднощами комунікації, недостатнім рівнем соціальної підтримки або негативним попереднім досвідом соціальної взаємодії. Такі студенти потребують індивідуального психологічного супроводу та створення спеціальних умов підтримки.

Важливим чинником підтримки студентів є сприятливе освітнє середовище. Психологічно безпечне середовище передбачає відсутність дискримінації, приниження, психологічного тиску та надмірного авторитаризму. У таких умовах студенти відчують себе більш упевнено, активніше беруть участь у навчальному процесі та легше проявляють власні здібності.

Сприятливе освітнє середовище також характеризується відкритістю до комунікації, підтримкою ініціативності студентів, повагою до особистості та створенням можливостей для самореалізації. Саме в такому середовищі формуються умови для повноцінного особистісного та професійного розвитку молоді людини.

Окрему роль у процесі адаптації відіграє фізичне та психічне здоров'я студента. Високий рівень навального навантаження, порушення режиму сну, недостатній відпочинок та постійне емоційне напруження можуть негативно впливати на загальне самопочуття першокурсників. Саме тому важливими підтримувальними стратегіями є дотримання здорового способу життя, підтримка фізичної активності та формування навичок турботи про власне психічне здоров'я.

Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню працездатності. Водночас достатній рівень відпочинку та збалансований режим дня позитивно впливають на когнітивні процеси, увагу, пам'ять та здатність до навчання.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема інформаційного перевантаження студентів. Велика кількість навчальної

інформації, постійна взаємодія з цифровими технологіями та необхідність швидкого опрацювання матеріалу можуть спричиняти психологічну втому та емоційне виснаження. У зв'язку з цим важливими підтримувальними стратегіями стають розвиток інформаційної культури, вміння структурувати інформацію та раціонально розподіляти навчальне навантаження.

Суттєвим фактором успішної адаптації є також формування у студентів позитивного образу «Я-студент». Позитивна ідентифікація себе з новою соціальною роллю сприяє формуванню відповідального ставлення до навчання, підвищенню самооцінки та розвитку професійної самосвідомості. У процесі адаптації молода людина поступово починає усвідомлювати себе як майбутнього фахівця, що позитивно впливає на її мотивацію та особистісний розвиток.

Таким чином, підтримувальні стратегії виступають важливим чинником успішного входження студента в освітнє середовище та забезпечують ефективність процесу психологічної адаптації. Вони охоплюють широкий спектр внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають студентові долати труднощі адаптаційного періоду, підтримувати психологічне благополуччя та реалізовувати власний особистісний потенціал.

Ефективність підтримувальних стратегій визначається їх комплексністю, систематичністю та відповідністю індивідуальним потребам особистості. Саме поєднання особистісних ресурсів студента із соціальною, педагогічною та психологічною підтримкою створює оптимальні умови для гармонійного розвитку, успішного навчання та професійного становлення майбутнього фахівця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЇХ ПІДТРИМКИ

2.1. Мета, задачі, вибірка та психодіагностичний інструментарій дослідження

Проблема адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти належить до актуальних напрямів сучасної психологічної науки та практики. Перехід від шкільного до студентського життя супроводжується значними змінами у способі життя молодшої людини, розширенням кола соціальних контактів, необхідністю пристосування до нових вимог освітнього середовища, підвищенням рівня самостійності та відповідальності. Саме тому особливої уваги потребує вивчення особливостей психологічної адаптації першокурсників, чинників, які сприяють або перешкоджають її успішному перебігу, а також можливостей психологічного супроводу студентської молоді.

Емпіричне дослідження було організоване з метою вивчення особливостей психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти, визначення рівня їх адаптованості, виявлення труднощів адаптаційного періоду та обґрунтування необхідності психологічного супроводу як засобу підтримки успішного входження студентів в освітнє середовище.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що адаптаційний період першого року навчання є одним із найскладніших етапів професійного становлення особистості. Саме в цей час відбувається зміна соціального статусу, перебудова звичних форм діяльності, формування нових моделей поведінки та міжособистісної взаємодії. Успішність адаптації значною мірою впливає не лише на навчальні досягнення студентів, але й на їх психологічне благополуччя, рівень задоволеності навчанням, професійне самовизначення та подальший особистісний розвиток.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти, виявлення рівня їх соціально-психологічної адаптованості, особливостей психічних станів та обґрунтування напрямів психологічного супроводу студентів у період адаптації.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано низку взаємопов'язаних завдань.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної адаптації студентів-першокурсників.
2. Визначити основні психологічні труднощі та бар'єри адаптаційного періоду студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.
4. Дослідити особливості психічних станів студентів у процесі адаптації до нового освітнього середовища.
5. Проаналізувати отримані результати та визначити групи студентів із різним рівнем адаптованості.
6. Встановити взаємозв'язок між рівнем адаптації та емоційним станом першокурсників.
7. Розробити практичні рекомендації та стратегії щодо психологічного супроводу студентів-першокурсників та підвищення ефективності їх адаптації.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти протягом навчального року. Дослідження здійснювалося відповідно до принципів добровільності, конфіденційності та анонімності участі респондентів.

Перед початком дослідження студентів було ознайомлено з метою роботи, умовами участі та правилами заповнення психодіагностичних

методик. Учасники мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження.

Процедура дослідження включала кілька послідовних етапів:

- підготовчий етап;
- добір психодіагностичного інструментарію;
- проведення психодіагностичного обстеження;
- обробку та аналіз результатів;
- інтерпретацію отриманих даних;
- розробку рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів.

У дослідженні взяли участь студенти першого курсу закладу вищої освіти віком від 17 до 18 років.

Загальна кількість досліджуваних становила 10 осіб, серед яких були юнаки та дівчата різних спеціальностей.

Вибір саме студентів-першокурсників пояснюється тим, що вони перебувають на початковому етапі навчання та активно проходять процес пристосування до нових умов освітнього середовища. Саме в цей період найбільш яскраво проявляються труднощі адаптації, емоційне напруження, зміни у міжособистісних відносинах та особливості формування студентської ідентичності.

Для більшості учасників дослідження характерними були такі зміни:

- зміна звичного режиму дня;
- збільшення навчального навантаження;
- необхідність самостійної організації навчальної діяльності;
- розширення кола соціальних контактів;
- інтеграція в новий студентський колектив;
- адаптація до вимог викладачів та адміністрації закладу освіти;
- формування професійних інтересів та мотивації до навчання.

Саме ці фактори створюють умови для виникнення як адаптаційних труднощів, так і нових можливостей для особистісного розвитку студентів.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити особливості адаптації студентів-першокурсників.

Вибір методик здійснювався з урахуванням їх валідності, надійності, інформативності та відповідності меті дослідження.

Основним інструментом дослідження виступила методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика спрямована на визначення рівня адаптації особистості до соціального середовища та дозволяє оцінити такі показники:

- адаптація;
- дезадаптація;
- самосприйняття;
- неприйняття себе;
- прийняття інших;
- неприйняття інших;
- емоційний комфорт;
- емоційний дискомфорт;
- внутрішній контроль;
- зовнішній контроль;
- домінування;
- підлеглість;
- есканізм.

Дана методика є однією з найбільш поширених у дослідженнях студентської адаптації, оскільки дозволяє отримати комплексне уявлення про особливості взаємодії особистості із соціальним середовищем.

Отримані результати дають можливість оцінити ступінь пристосування студентів до нових умов навчання, їх психологічне самопочуття та рівень інтеграції в студентський колектив.

Для вивчення особливостей емоційного стану студентів використовувалася методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Методика дозволяє визначити рівень прояву таких психічних станів:

- тривожності;
- фрустрації;
- агресивності;
- ригідності.

Зазначені показники мають важливе значення для дослідження адаптаційного процесу, оскільки саме підвищений рівень тривожності та фрустрації часто супроводжує період входження студентів у нове освітнє середовище.

Результати даної методики дозволяють виявити емоційні труднощі першокурсників та визначити студентів, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Для аналізу отриманих даних використовувалися методи кількісної та якісної обробки результатів.

Кількісний аналіз передбачав:

- підрахунок первинних балів;
- визначення рівнів показників;
- обчислення відсоткових значень;
- побудову таблиць та діаграм.

Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів, виявлення особливостей адаптації студентів та пояснення виявлених закономірностей.

Поєднання кількісного та якісного підходів забезпечило комплексне вивчення проблеми адаптації студентів-першокурсників.

Важливим елементом організації емпіричного дослідження є формулювання наукової гіпотези, яка визначає основний напрям

дослідницької діяльності та дозволяє перевірити припущення щодо досліджуваного явища.

У межах даної роботи було висунуто припущення про те, що успішність адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти залежить від комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, зокрема рівня соціально-психологічної адаптації, особливостей емоційної сфери, сформованості навичок саморегуляції, здатності до конструктивної взаємодії з оточенням, а також наявності підтримувальних ресурсів освітнього середовища.

Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що студенти з високим рівнем соціально-психологічної адаптації характеризується більш сприятливими психічними станами, нижчим рівнем тривожності та фрустрації, кращими показниками емоційного комфорту та більш успішно інтегруються в нове освітнє середовище порівняно зі студентами, які мають низький рівень адаптації.

Відповідно до основної гіпотези були сформульовані такі часткові припущення:

- між рівнем соціально-психологічної адаптації та емоційним комфортом існує позитивний взаємозв'язок;
- високий рівень тривожності негативно впливає на процес адаптації студентів;
- студенти з розвиненим внутрішнім контролем демонструють кращі показники адаптованості;
- труднощі адаптаційного періоду супроводжуються підвищенням показників фрустрації та емоційного дискомфорту;
- психологічний супровід сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу студентів та зниженню ризику виникнення дезадаптаційних проявів.

Для забезпечення наукової обґрунтованості та достовірності результатів дослідження було організоване у декілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап – теоретико-аналітичний. На даному етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблем психологічної адаптації студентської молоді, визначалися основні теоретичні підходи до розуміння феномена адаптації, уточнювалися мета, завдання та гіпотеза дослідження.

Другий етап – організаційно-підготовчий. Було сформовано вибірку досліджуваних, визначено психодіагностичний інструментарій, підготовлено необхідні матеріали для проведення дослідження та організовано умови для збору емпіричних даних.

Третій етап – діагностичний. Передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження студентів-першокурсників за допомогою обраних методик. Учасники дослідження заповнювали опитувальники відповідно до запропонованих інструкцій.

Четвертий етап – аналітичний. На цьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів, їх систематизація, порівняння та аналіз. Визначалися рівні адаптації та особливості психічних станів досліджуваних.

П'ятий етап – інтерпретаційний. Полягав у психологічному тлумаченні отриманих результатів, виявленні закономірностей адаптаційного процесу та формулюванні відповідних висновків.

Шостий етап – практико-орієнтований. Передбачав розробку рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів-першокурсників та визначення напрямів психопрофілактичної роботи в закладі освіти.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та необхідності комплексного вивчення адаптаційного процесу.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда була обрано тому, що дозволяє оцінити широкий спектр показників особистісного функціонування в соціальному середовищі. Особливу цінність методики становить можливість визначення не лише загального рівня адаптації, але й окремих її складових: самосприйняття, прийняття інших,

емоційного комфорту, локусу контролю та особливостей міжособистісної взаємодії.

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка була включена до програми дослідження з огляду на те, що адаптаційний процес тісно пов'язаний з емоційною сферою особистості. Високий рівень тривожності, фрустрації або ригідності може суттєво ускладнювати процес пристосування до нових умов навчання та негативно впливати на психологічне благополуччя студентів.

Комплексне використання зазначених методик дозволило отримати цілісну картину адаптаційного процесу та забезпечило багатовимірний аналіз особливостей психологічного стану студентів-першокурсників.

Проведення психологічного дослідження здійснювалося відповідно до загальновизнаних етичних принципів психологічної науки.

Усі учасники були проінформовані про мету та зміст дослідження, а також про добровільний характер участі в ньому. Студенти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

Особлива увага приділялася забезпеченню конфіденційності отриманих результатів. Відомості, отримані під час дослідження, використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей та не підлягали розголошенню.

Дотримання етичних норм сприяло створенню атмосфери довіри між дослідником та учасниками, що позитивно вплинуло на достовірність отриманих результатів.

Отже, емпіричне дослідження було спрямоване на всебічне вивчення особливостей психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти. Для досягнення поставленої мети було визначено відповідні завдання, сформовано вибірку досліджуваних та підібрано комплекс психодіагностичних методик.

Застосування методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда та методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка дало можливість отримати об'єктивну інформацію щодо рівня адаптованості студентів, їх емоційного стану та особливостей перебігу адаптаційного процесу. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей адаптації першокурсників та розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу і підтримки студентської молоді.

Проведене дослідження має важливе практичне значення для організації психологічної служби в закладах вищої освіти. Отримані результати можуть бути використані для своєчасного виявлення студентів, які мають труднощі адаптації, розробки індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, проведення профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічного здоров'я молоді.

Крім того, результати дослідження можуть стати підґрунтям для вдосконалення системи психолого-педагогічного супроводу студентів-першокурсників, оптимізації освітнього середовища та створення сприятливих умов для особистісного розвитку майбутніх фахівців.

Таким чином, емпіричне дослідження не лише дозволяє поглибити наукові уявлення про особливості адаптації студентської молоді, але й має вагоме прикладне значення для підвищення ефективності психологічної допомоги студентам на початковому етапі їх професійного становлення.

2.2. Аналіз результатів виявлення труднощів адаптації та їх взаємозв'язку з індивідуальними стратегіями студентів

Проблема адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти є однією з найактуальніших у сучасній психології освіти. Перехід від шкільного навчання до нової освітньої системи супроводжується значними змінами у способі життя молодшої людини, необхідністю пристосування до нових вимог, соціального оточення, навчального навантаження та організації власної діяльності. У зв'язку з цим

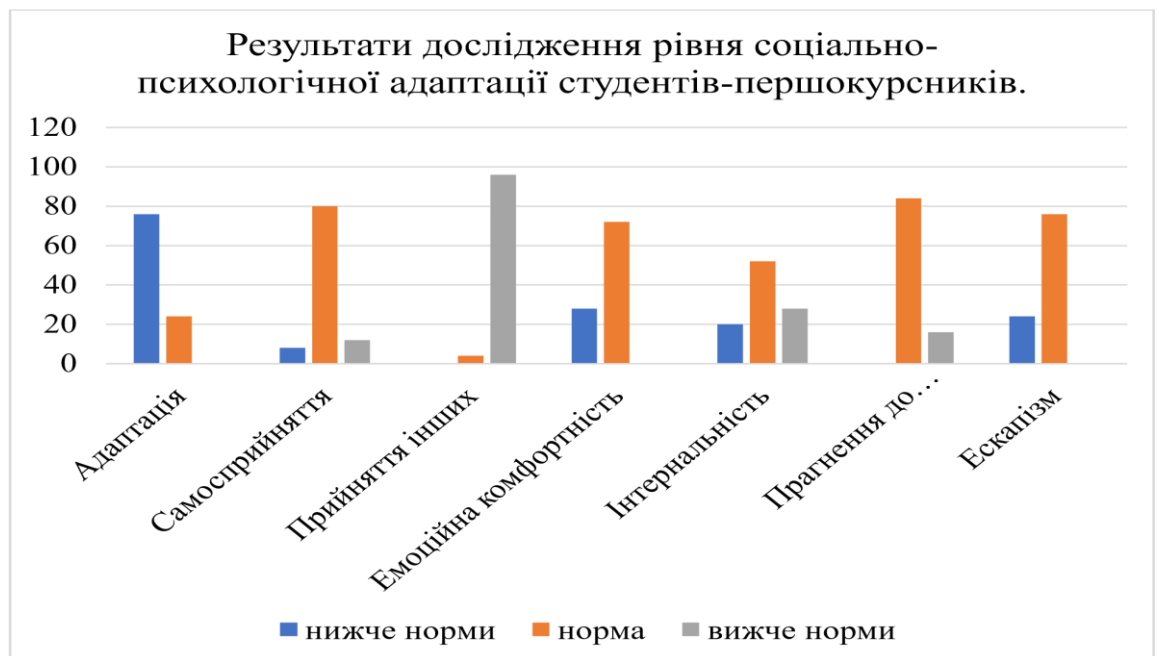
важливого значення набуває вивчення труднощів, які виникають у студентів під час адаптаційного періоду, а також індивідуальних стратегій, що використовуються ними для подолання цих труднощів.

Метою даного етапу дослідження стало виявлення основних труднощів адаптації студентів-першокурсників, аналіз рівня їх соціально-психологічної адаптації та визначення взаємозв'язку між адаптаційними труднощами й індивідуальними стратегіями поведінки студентів.

Отримані результати дозволили встановити, що процес адаптації студентів до нового освітнього середовища є складним та багатокомпонентним явищем, на яке впливає значна кількість психологічних, соціальних та особистісних чинників.

Для визначення особливостей адаптації студентів-першокурсників було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Таблиця 2.1



Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість студентів продемонструвала середній рівень соціально-психологічної адаптації. Це

свідчить про те, що процес пристосування до нових умов навчання перебуває на стадії активного формування та ще не завершився повною мірою.

Студенти з середнім рівнем адаптації загалом успішно справляються з навчальними завданнями, поступово інтегруються в новий колектив та опановують вимоги освітнього середовища. Водночас вони можуть відчувати певну невпевненість, емоційне напруження або труднощі в окремих сферах життєдіяльності.

Частина досліджуваних продемонструвала високий рівень адаптації. Такі студенти характеризуються позитивним ставленням до навчання, високою мотивацією, розвиненими навичками саморегуляції та конструктивною взаємодією з оточенням. Вони швидше включаються у навчальний процес, легше встановлюють міжособистісні контакти та ефективніше долають труднощі адаптаційного періоду.

Разом із тим було виявлено групу студентів із низьким рівнем адаптації. Для них характерними є труднощі у пристосуванні до нових умов, невпевненість у власних можливостях, підвищена тривожність, труднощі в комунікації та недостатня сформованість навичок самостійної організації діяльності.

Отримані результати підтверджують, що процес адаптації має індивідуальний характер та залежить від особистісних ресурсів студента, особливостей його попереднього досвіду, рівня психологічної готовності до навчання та умов освітнього середовища.

Аналіз результатів дослідження дозволив виділити декілька груп труднощів, які найчастіше виникають у студентів на початковому етапі навчання.

Першу групу становлять навчально-пізнавальні труднощі. Вони пов'язані зі збільшенням обсягу навчальної інформації, необхідністю самостійного опрацювання матеріалу, зміною форм контролю знань та підвищенням рівня відповідальності за результати навчання.

Для багатьох студентів суттєвою проблемою стає необхідність самостійно планувати навчальну діяльність, раціонально розподіляти час та підтримувати належний рівень навчальної мотивації. Відсутність навичок самоорганізації нерідко призводить до перевтоми, зниження успішності та появи негативних емоційних переживань.

Другу групу становлять соціально-комунікативні труднощі. Початок навчання супроводжується входженням до нового колективу, встановленням взаємин з одногрупниками та викладачами. Не всі студенти однаково легко адаптуються до нових соціальних умов.

Для окремих першокурсників характерними є сором'язливість, труднощі у встановленні контактів, страх негативної оцінки з боку оточення та невпевненість під час міжособистісного спілкування.

Третя група труднощів пов'язана з емоційною сферою особистості. У багатьох студентів спостерігаються переживання, пов'язані зі зміною життєвих умов, новими вимогами та невизначеністю майбутнього.

Такі переживання можуть проявлятися у вигляді:

- тривожності;
- емоційної напруги;
- внутрішнього неспокою;
- фрустрації;
- невпевненості у власних силах;
- страху не виправдати очікування оточення.

Особливо вираженими зазначені труднощі є у перші місяці навчання, коли студент ще не має достатнього досвіду взаємодії з новим освітнім середовищем.

Дослідження психічних станів за методикою Г. Айзенка дозволило встановити, що найбільш поширеним проявом серед студентів-першокурсників є підвищений рівень тривожності.

Підвищена тривожність обумовлюється необхідністю адаптації до нових вимог, невизначеністю щодо власних можливостей та бажанням досягти успіху у навчанні.

Студенти з високими показниками тривожності частіше повідомляють про труднощі концентрації уваги, швидку втомлюваність, невпевненість у власних силах та переживання щодо результатів навчання.

Крім того, у частини досліджуваних було виявлено ознаки фрустрації, які проявляються у відчутті незадоволеності, розчаруванні та зниженні віри у власні можливості при виникненні труднощів.

Менш вираженими виявилися показники агресивності та ригідності. Однак окремі студенти демонстрували схильність до емоційної напруженості, дратівливості та труднощів у пристосуванні до нових обставин.

Отримані результати свідчать про те, що емоційний стан студентів є важливим чинником успішності адаптації та потребує врахування під час організації психологічного супроводу.

Особливий інтерес становив аналіз взаємозв'язку між труднощами адаптації та індивідуальними стратегіями поведінки студентів.

Результати дослідження показали що, студенти з високим рівнем адаптації переважно використовують активні та конструктивні стратегії подолання труднощів.

До таких стратегій належать:

- пошук соціальної підтримки;
- активне вирішення проблем;
- самоконтроль;
- планування власної діяльності;
- позитивне переосмислення труднощів;
- відповідальне ставлення до навчання.

Завдяки використанню зазначених стратегій студенти ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями та швидше адаптуються до нових умов.

Натомість студенти з низьким рівнем адаптації частіше використовують пасивні або недостатньо ефективні способи подолання труднощів.

Серед них:

- уникнення проблем;
- відкладання виконання завдань;
- соціальна ізоляція;
- надмірна залежність від думки оточення;
- емоційне реагування без пошуку конструктивних рішень.

Подібні стратегії ускладнюють процес адаптації та можуть сприяти закріпленню негативних переживань.

Отримані результати свідчать про наявність прямого взаємозв'язку між особливостями адаптації та характером індивідуальних стратегій поведінки студентів.

Аналіз результатів дозволяє стверджувати, що успішність адаптації студентів-першокурсників значною мірою залежить від сформованості особистісних ресурсів, рівня психологічної готовності до нових умов та здатності використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Студенти, які володіють розвиненими навичками саморегуляції, мають позитивну самооцінку, здатні звертатися за допомогою та підтримкою, демонструють вищі показники адаптації та емоційного благополуччя.

Водночас недостатній рівень розвитку адаптаційних ресурсів може призводити до виникнення дезадаптаційних проявів, зниження навчальної мотивації, погіршення психологічного самопочуття та труднощів у соціальній взаємодії.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливу роль індивідуальних стратегій подолання труднощів у процесі адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти.

Для більш глибокого розуміння особливостей адаптаційного процесу було здійснено порівняльний аналіз студентів з високим, середнім та низьким рівнями соціально-психологічної адаптації.

Студенти з високим рівнем адаптації характеризувалися позитивним ставленням до навчання, достатньою впевненістю у власних силах, високим рівнем самосприйняття та готовністю до активної взаємодії з оточенням. Вони швидше засвоювали нові соціальні ролі, демонстрували вищий рівень відповідальності та більш ефективно організовували власну навчальну діяльність. Для цієї групи характерною була орієнтація на досягнення успіху та використання конструктивних способів подолання труднощів.

Студенти із середнім рівнем адаптації загалом успішно функціонували в освітньому середовищі, проте періодично стикалися з окремими труднощами. Вони могли відчувати невпевненість під час виконання складних навчальних завдань або встановлення нових соціальних контактів, однак поступово знаходили способи подолання цих труднощів. Для них характерним є поєднання як активних, так і пасивних стратегій поведінки залежно від конкретної ситуації.

Найбільш уразливою категорією виявилися студенти з низьким рівнем адаптації. У них частіше спостерігалися труднощі у навчанні, зниження мотивації, емоційне виснаження, труднощі міжособистісного спілкування та підвищений рівень тривожності. Вони нерідко сумнівалися у власних можливостях, уникали активної участі в житті академічної групи та демонстрували недостатню готовність до самостійного вирішення проблем.

Порівняльний аналіз показав, що рівень адаптованості безпосередньо впливає на психологічне благополуччя студентів, їх академічну успішність та якість соціальної взаємодії.

Одним із важливих чинників успішної адаптації виступає самооцінка особистості. Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що студенти з адекватною самооцінкою значно легше пристосовуються до нових умов навчання та соціальної взаємодії.

Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищує стійкість до стресових ситуацій та дозволяє більш реалістично

оцінювати власні можливості. Такі студенти схильні розглядати труднощі як тимчасові перешкоди, які можна подолати завдяки власним зусиллям.

Натомість занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, страхом помилки, надмірною залежністю від оцінки оточення та схильністю до уникнення складних ситуацій. Це може негативно впливати на процес адаптації та ускладнювати входження студента до нового соціального середовища.

Завищена самооцінка також може створювати певні труднощі, оскільки іноді супроводжується переоцінкою власних можливостей, недостатньою критичністю та труднощами у сприйнятті конструктивної критики.

Отже, оптимальний рівень самооцінки є важливою передумовою успішної адаптації студентської молоді.

Результати дослідження засвідчили, що одним із найважливіших ресурсів успішної адаптації є соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів, одногрупників та викладачів значно полегшує процес пристосування до нових умов навчання.

Студенти, які відчують підтримку з боку близького оточення, демонструють нижчий рівень тривожності, більшу впевненість у власних силах та вищу мотивацію до навчання. Наявність позитивних міжособистісних взаємин створює сприятливі умови для формування почуття безпеки та психологічного комфорту.

Особливого значення набуває підтримка академічної групи. Позитивний психологічний клімат у студентському колективі сприяє розвитку почуття приналежності до групи, формуванню довірливих взаємин та зниженню рівня соціальної напруги.

Не менш важливою є підтримка викладачів, які можуть виступати не лише джерелом знань, а й значущими дорослими, здатними допомогти студентам подолати труднощі адаптаційного періоду.

Результати дослідження підтвердили існування тісного взаємозв'язку між емоційним станом студентів та рівнем їх адаптованості.

Позитивний емоційний фон сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу, покращує міжособистісні взаємини та підвищує рівень життєвої активності студентів. Особи, які перебувають у стані емоційного комфорту, легше долають труднощі та швидше пристосовуються до нових умов.

Водночас підвищений рівень тривожності, фрустрації та емоційної напруги негативно впливає на процес адаптації. Такі студенти частіше переживають невдачі, демонструють нижчу продуктивність навчальної діяльності та можуть відчувати труднощі в соціальній взаємодії.

Особливо несприятливим є тривале перебування у стані психологічного напруження, яке може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та розвитку ознак дезадаптації.

Проведений аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що адаптація студентів-першокурсників є складним багаторівневим процесом, який супроводжується навчальними, соціальними та емоційними труднощами. Найбільш поширеними проблемами є підвищене навчальне навантаження, труднощі самоорганізації, встановлення нових соціальних контактів та переживання, пов'язані з невизначеністю власних можливостей.

Встановлено, що успішність адаптації значною мірою залежить від індивідуальних стратегій поведінки студентів. Використання активних та конструктивних способів подолання труднощів сприяє ефективній адаптації, тоді як пасивні стратегії підвищують ризик виникнення дезадаптаційних проявів. Отримані результати підтверджують необхідність організації системного психологічного супроводу студентів-першокурсників з метою розвитку їх адаптаційного потенціалу та забезпечення успішного входження в освітнє середовище.

Серед основних труднощів адаптаційного періоду було виявлено труднощі навчальної діяльності, проблеми самоорганізації, складнощі міжособистісного спілкування, підвищений рівень тривожності та невпевненість у власних силах.

Водночас встановлено, що ефективність адаптації значною мірою залежить від індивідуальних стратегій поведінки студентів. Використання активних стратегій подолання труднощів, наявність соціальної підтримки, адекватна самооцінка та позитивний емоційний стан виступають важливими ресурсами успішного входження студентів до нового освітнього середовища.

Отримані результати створюють підґрунтя для розробки системи психологічного супроводу студентів-першокурсників, спрямованої на розвиток адаптаційного потенціалу особистості, формування конструктивних стратегій подолання труднощів та зміцнення психологічного благополуччя студентської молоді.

2.3. Практичні рекомендації та напрями діяльності психолога щодо реалізації підтримувальних стратегій у закладі вищої освіти

Успішність адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти значною мірою залежить від своєчасного та професійно організованого психологічного супроводу. Перехід від шкільного до студентського способу життя супроводжується численними змінами, які охоплюють освітню, соціальну, емоційну та особистісну сфери. У цей період студенти стикаються з необхідністю адаптуватися до нових вимог навчального процесу, особливостей організації самостійної роботи, нової системи міжособистісних взаємин, а також до зміненого соціального статусу.

Результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що значна частина студентів-першокурсників переживає труднощі, пов'язані з адаптацією до освітнього середовища закладу вищої освіти. Найбільш поширеними проблемами виявилися підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях, труднощі у встановленні нових соціальних контактів, недостатньо сформовані навички самоорганізації та планування навчальної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває діяльність

практичного психолога, спрямована на створення сприятливих умов для гармонійного входження студентів у нове освітнє середовище.

Психологічний супровід адаптації першокурсників є системою цілеспрямованих заходів, спрямованих на попередження дезадаптації, розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування ефективних стратегій подолання труднощів. Основною метою діяльності психолога є створення умов для збереження психологічного благополуччя студентів, підвищення їхньої адаптаційної готовності та сприяння особистісному розвитку.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності психолога повинна бути психодіагностична робота. Вона передбачає своєчасне виявлення студентів, які мають труднощі адаптації, визначення рівня їхньої психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти, дослідження особливостей емоційного стану, рівня тривожності, комунікативних здібностей та адаптаційного потенціалу. Проведення комплексної діагностики дозволяє не лише визначити актуальні проблеми студентів, а й розробити індивідуальні програми психологічної підтримки.

Доцільним є проведення первинної діагностики на початку навчального року, коли процес адаптації лише розпочинається. Це дає можливість своєчасно виявити студентів групи ризику та організувати необхідну допомогу ще до виникнення серйозних труднощів. Повторне обстеження наприкінці першого семестру дозволяє оцінити ефективність проведених заходів та визначити подальші напрями роботи.

Важливе місце у системі психологічного супроводу займає психопрофілактична діяльність. Її основною метою є попередження розвитку дезадаптаційних проявів, зниження ризику виникнення емоційного виснаження, стресових станів та інших негативних наслідків адаптаційної кризи. Психопрофілактична робота може здійснюватися шляхом проведення лекцій, семінарів, тренінгів, бесід та інформаційно-просвітницьких заходів.

Особливої уваги заслуговують тренінгові програми для студентів-першокурсників. Такі програми повинні бути спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, формування позитивної самооцінки та підвищення стресостійкості. У процесі тренінгової роботи студенти отримують можливість краще пізнати себе, усвідомити власні сильні сторони, навчитися ефективно взаємодіяти з одногрупниками та викладачами.

Важливим напрямом роботи психолога є формування навичок тайм-менеджменту та самоорганізації. Багато першокурсників відчують труднощі через необхідність самостійно планувати навчальну діяльність, розподіляти навчальне навантаження та відповідально ставитися до виконання завдань. У зв'язку з цим доцільним є проведення практичних занять, під час яких студенти навчатимуться ставити цілі, планувати власний час, визначати пріоритети та контролювати виконання поставлених завдань.

Не менш важливим напрямом діяльності психолога є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Адаптаційний період часто супроводжується переживанням тривоги, страху невдачі, невпевненості у власних силах та емоційної напруги. Тому психолог повинен навчати студентів методам психологічної самодопомоги, технікам релаксації, прийомам подолання стресу та способам управління негативними емоціями.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка. Саме тому одним із напрямів роботи психолога має бути сприяння формуванню позитивного психологічного клімату в академічних групах. Для цього можуть проводитися групові заняття, командоутворюючі тренінги, психологічні ігри, спрямовані на згуртування колективу та розвиток міжособистісної взаємодії.

Сприятливий психологічний клімат створює відчуття безпеки, прийняття та підтримки, що є важливими умовами успішної адаптації. Коли студент відчуває себе частиною колективу, він легше долає труднощі та швидше інтегрується в нове соціальне середовище.

Важливою складовою діяльності психолога є індивідуальне психологічне консультування студентів. У процесі консультування студент отримує можливість обговорити особисті проблеми, труднощі навчання, переживання, пов'язані з адаптацією, міжособистісними стосунками чи професійним самовизначенням. Індивідуальна робота дозволяє врахувати особливості кожного студента та надавати адресну допомогу відповідно до його потреб.

Психологічне консультування особливо актуальне для студентів, які мають низький рівень адаптації, схильність до підвищеної тривожності, труднощі спілкування або ознаки емоційного виснаження. Під час консультативної роботи психолог допомагає студенту усвідомити причини труднощів, знайти внутрішні ресурси та сформувати ефективні способи їх подолання.

Значну увагу необхідно приділяти розвитку внутрішніх підтримувальних стратегій студентів. До них належать позитивне мислення, адекватна самооцінка, впевненість у власних можливостях, самоконтроль, мотивація досягнення успіху, здатність до саморефлексії та саморозвитку. Формування цих якостей сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та забезпечує більш ефективне подолання труднощів.

Одночасно психолог повинен сприяти розвитку зовнішніх підтримувальних ресурсів. До них належать підтримка сім'ї, друзів, одногрупників, кураторів академічних груп та викладачів. Успішна адаптація значною мірою залежить від того, наскільки студент відчуває розуміння та підтримку з боку свого соціального оточення.

У цьому контексті важливою є співпраця психолога з кураторами академічних груп. Саме куратори найчастіше першими помічають труднощі студентів та можуть сприяти своєчасному зверненню за психологічною допомогою. Для підвищення ефективності такої взаємодії доцільно проводити консультації та семінари для кураторів щодо особливостей адаптації студентів-першокурсників та способів їх психологічної підтримки.

Окремим напрямом діяльності психолога повинна стати робота з викладачами. Від стилю педагогічної взаємодії значною мірою залежить психологічний комфорт студентів. Доброзичливе ставлення, педагогічна підтримка, об'єктивне оцінювання та готовність до конструктивного діалогу сприяють формуванню позитивного ставлення до навчання та зниженню рівня тривожності.

Психолог може організовувати для викладачів тематичні семінари, присвячені питанням психології студентського віку, профілактики емоційного вигорання студентів, створення сприятливого освітнього середовища та розвитку навичок ефективної комунікації.

Важливим напрямом роботи є також взаємодія з батьками студентів. Незважаючи на те, що студенти вже є дорослими людьми, сім'я продовжує залишатися важливим джерелом емоційної підтримки. Психолог може організовувати інформаційні зустрічі, консультації та просвітницькі заходи для батьків щодо особливостей адаптаційного періоду та способів підтримки своїх дітей.

Ефективним інструментом психологічного супроводу може стати впровадження програм наставництва, коли старшокурсники допомагають першокурсникам адаптуватися до умов навчання. Така форма підтримки дозволяє новим студентам швидше отримати необхідну інформацію, подолати почуття невизначеності та сформувати відчуття приналежності до студентської спільноти.

Суттєве значення має організація психологічно безпечного освітнього середовища, у якому кожен студент відчуватиме повагу до власної особистості, можливість вільного висловлення думок та захист від дискримінації, булінгу чи психологічного тиску. Формування такого середовища є одним із ключових завдань психологічної служби закладу вищої освіти.

На основі результатів проведеного дослідження можна запропонувати такі практичні рекомендації щодо організації психологічного супроводу студентів-першокурсників:

- здійснювати систематичний моніторинг рівня адаптації студентів;
- проводити психодіагностичне обстеження на початку та наприкінці першого семестру;
- організовувати адаптаційні тренінги для студентів-першокурсників;
- розвивати навички ефективного спілкування та командної взаємодії;
- формувати навички самоорганізації та управління часом;
- навчати студентів методам подолання стресу та емоційної саморегуляції;
- здійснювати індивідуальне психологічне консультування студентів групи ризику;
- залучати кураторів академічних груп до процесу психологічного супроводу;
- проводити просвітницьку роботу серед викладачів та батьків;
- створювати програми наставництва за участю старшокурсників;
- забезпечувати психологічно безпечне та підтримувальне освітнє середовище;
- сприяти розвитку внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості студента.

Отже, психологічний супровід адаптації студентів-першокурсників є важливою складовою діяльності закладу вищої освіти. Комплексна реалізація психодіагностичних, профілактичних, консультативних, розвивальних та просвітницьких заходів сприяє успішному входженню студентів у нове освітнє середовище, підвищенню їхнього психологічного благополуччя, розвитку адаптаційного потенціалу та формуванню ефективних підтримувальних стратегій. Саме системний підхід до організації психологічної допомоги дозволяє створити умови для гармонійного

особистісного розвитку студентів і підвищення ефективності їхньої навчально-професійної діяльності.

Важливим аспектом діяльності психолога у закладі вищої освіти є формування у студентів навичок психологічної стійкості. У сучасних умовах молоді люди стикаються не лише з навчальними труднощами, але й з численними соціальними, економічними та особистісними викликами. Тому одним із ключових завдань психологічної служби є розвиток у студентів здатності ефективно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та знаходити ресурси для подолання труднощів.

Формування резильєнтності може здійснюватися через спеціальні тренінгові програми, спрямовані на розвиток позитивного мислення, навичок емоційної саморегуляції, гнучкої поведінки, відповідальності за власні рішення та здатності конструктивно реагувати на невдачі. У процесі таких занять студенти навчаються сприймати труднощі не як непереборні перешкоди, а як можливості для особистісного розвитку та набуття нового досвіду.

Особливо актуальним напрямом психологічної роботи є сприяння формуванню навчальної мотивації. У багатьох студентів на початковому етапі навчання спостерігається невідповідність між очікуваннями щодо майбутньої професії та реальними умовами освітнього процесу. Це може призводити до зниження інтересу до навчання, появи сумнівів щодо правильності професійного вибору та втрати впевненості у власних можливостях.

З метою підтримки позитивної навчальної мотивації психолог може організовувати заняття, спрямовані на усвідомлення студентами власних професійних перспектив, формування реалістичних цілей та розвиток внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Важливо допомогти студентам зрозуміти значущість отримуваних знань для майбутньої професійної діяльності та сформувати активну позицію щодо власного професійного становлення.

Одним із перспективних напрямів психологічного супроводу є використання груп взаємопідтримки. Такі групи створюють безпечний простір для обговорення труднощів, обміну досвідом та отримання емоційної підтримки від однолітків. У процесі взаємодії студенти усвідомлюють, що їхні переживання не є унікальними, що сприяє зниженню тривожності та відчуття соціальної ізоляції.

Групи взаємопідтримки можуть проводитися під керівництвом практичного психолога та включати обговорення проблем адаптації, труднощів навчання, міжособистісних стосунків, професійного самовизначення та інших актуальних для студентської молоді питань. Такі зустрічі сприяють розвитку навичок відкритого спілкування, емпатії та взаємодопомоги.

Необхідно також звернути увагу на проблему академічного стресу, який часто супроводжує студентів упродовж першого року навчання. Велика кількість навчальних завдань, контроль знань, іспити та необхідність постійно підтримувати високий рівень успішності можуть негативно впливати на психоемоційний стан студентів. У деяких випадках це призводить до появи хронічної втоми, емоційного виснаження та навіть академічного вигорання.

У зв'язку з цим психолог повинен здійснювати профілактику академічного стресу шляхом навчання студентів методам раціональної організації навчальної діяльності, розвитку навичок управління стресом та формування адекватного ставлення до власних успіхів і невдач. Важливо допомогти студентам усвідомити, що помилки та труднощі є природною частиною процесу навчання і не повинні розглядатися як показник особистісної неспроможності.

Окремої уваги заслуговує проблема адаптації студентів, які переїхали до іншого міста або проживають у гуртожитку. Для багатьох першокурсників це перший досвід тривалого перебування далеко від батьківської сім'ї. Зміна звичного соціального оточення, необхідність самостійного вирішення

побутових питань та відповідальність за організацію власного життя можуть викликати почуття самотності, тривоги та психологічного дискомфорту.

У роботі з такими студентами психолог повинен приділяти увагу розвитку навичок самостійності, формуванню нових соціальних зв'язків та зміцненню впевненості у власних силах. Доцільним є проведення спеціальних адаптаційних програм для мешканців гуртожитків, які сприятимуть створенню доброзичливої атмосфери та формуванню позитивних міжособистісних стосунків.

Сучасний психологічний супровід студентів неможливий без використання інформаційно-комунікативних технологій. Студенти активно користуються цифровими ресурсами, тому психологічна служба може застосовувати онлайн-консультування, вебінари, інформаційні платформи та соціальні мережі для поширення психологічних знань і надання підтримки.

Створення електронних інформаційних ресурсів із рекомендаціями щодо адаптації, подолання стресу, розвитку навичок самоорганізації та психологічного благополуччя дозволяє значно розширити можливості психологічної допомоги та зробити її доступнішою для студентської молоді.

Ефективність психологічного супроводу значною мірою залежить від системності та комплексності його організації. Тому діяльність психолога повинна реалізовуватися на кількох рівнях:

Перший рівень – індивідуальний. Передбачає роботу з окремими студентами, які потребують психологічної допомоги або мають труднощі адаптації.

Другий рівень – груповий. Спрямований на роботу з академічними групами через проведення тренінгів, семінарів, психологічних практикумів та групових консультацій.

Третій рівень – інституційний. Передбачає співпрацю психолога з адміністрацією закладу освіти, викладачами, кураторами та студентським самоврядуванням з метою створення сприятливого освітнього середовища.

Четвертий рівень – соціальний. Включає взаємодію з батьками студентів, громадськими організаціями та іншими соціальними інституціями, які можуть бути залучені до процесу підтримки молоді.

Важливо підкреслити, що психологічна підтримка першокурсників повинна здійснюватися не епізодично, а протягом усього першого року навчання. Саме перший курс є найбільш критичним періодом входження до нового освітнього простору, коли закладаються основи майбутньої професійної успішності, соціальної активності та психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, реалізація підтримувальних стратегій у закладі вищої освіти має ґрунтуватися на комплексному підході, який поєднує психодіагностику, психопрофілактику, консультування, психопросвіту, тренінгову роботу та створення сприятливого освітнього середовища. Діяльність психолога повинна бути спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів студентів, зміцнення їхньої стресостійкості, формування позитивної самооцінки, навичок ефективної взаємодії та здатності до самостійного подолання життєвих труднощів. Саме такий підхід забезпечує успішну адаптацію студентів-першокурсників, підвищує якість їхнього навчання та сприяє гармонійному особистісному й професійному розвитку.

Психологічна адаптація є однією з умов пристосування до нових умов навколишнього середовища. Оскільки, вона впливає на процес навчання, відносини студентів між собою, їх мотивацію, взаємовідносини з викладачами та ставлення до майбутньої професії, доцільно впроваджувати в роботу зі студентами-першокурсниками заходи направлені на покращення взаємодії у групі, з кураторами. Активне залучення студентів до участі в таких заходах впливатиме не лише на рівень їх адаптації, але також і на підвищення рівня самооцінки, впевненості в собі.

Адаптація першокурсників полягає, перш за все, в здатності пристосуватися до нових умов навколишнього середовища, вміння знаходити спільну мову з одногрупниками. На противагу адаптації може виступати таке

явище як дезадаптація. Дезадаптація – це невідповідність соціопсихологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації життєдіяльності, що не дає їй змогу адаптуватися до умов середовища. Характерними ознаками дезадаптації виступають: стан напруженості, тривожності, фрустрації, втрата інтересу до обраної спеціальності та заходів університету; втрата мотивації; розчарування в собі та життєвих планах; зниження самооцінки; порушення сну; невпевненість у власних силах. Такий стан за тривалістю може бути короткостроковим або довгостроковим.

Успіх адаптації залежить і від тісної співпраці психолога та куратора групи, систематично проведених спостережень за внутрішніми процесами групи та ефективно сформованому колективу.

Роль психолога в подоланні негативних проявів дезадаптованості повинна бути насичена різноманітними методами і прийомами, а головне повинна бути системність роботи та залучення куратора, викладачів, адміністрації закладу освіти, а також аналіз сімейного стану та налагодження зв'язку з батьками студентів.

Студенти найкраще проявляють свої індивідуальні риси в спільній діяльності з іншими членами групи, тому для вивчення перебігу формування міжособистісних зв'язків зі студентами перших курсів необхідно проводити заняття, які б ввели їх у ситуацію групової взаємодії, направленої на досягнення певної мети. Наявність однієї цілі та ситуація конкуренції значною мірою згуртовує та стимулює до спільної діяльності. Важливе значення приділяється налагодженню міжособистісної взаємодії методом проведення різноманітних тренінгів, вправ, які сприяють успішній взаємодії в різних соціальних ситуаціях, досягненню студентами-першокурсниками поставлених цілей і побудову конструктивних відносин у суспільстві.

Для підвищення психологічної адаптації студентів-першокурсників можна запропонувати їм взяти участь у тренінгу адаптації першокурсників.(
Додаток А)

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження можемо зробити наступні висновки:

Визначено, що адаптація – складний, довготривалий процес, який обумовлений необхідністю відмовитися від звичного оточення, подолання різноманітних адаптаційних проблем, професійних труднощів, що впливають на розвиток студента-першокурсника. Процес адаптації розглядають, як єдиний процес взаємодії особистості та суспільства; як частину процесу соціалізації, що виникає на різних етапах; як один із основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості.

Зазначено, що психологічна адаптація виступає необхідною умовою соціалізації і визначається, як сукупність властивостей, пов'язаних із стійкістю особистості до умов середовища та ступенем її адаптації та на процес адаптації впливають такі чинники:

- Чинники середовища, до яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічний процес, зміст виробничих завдань, підвищення кваліфікації);
- Індивідуально-особистісні чинники, безпосередньо пов'язані з особливостями самого адаптанта (переадаптаційний рівень знань, умінь і навичок, характер мотивації, яка визначає ставлення до професійної діяльності, індивідуально-психологічні властивості особистості);
- Соціально-психологічні чинники (соціально-психологічний клімат колективу, наявність групових норм, стиль міжособистісної взаємодії у групі).

В свою чергу, чинниками психологічної адаптації є: успішність або неуспішність професійної, соціальної, біологічної адаптації, що виражається в професійному самовизначенні, соціальному статусі задоволенні своїм статусом, можливістю прояву своєї індивідуальності; характерологічні особливості і якості особистості; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію своєї поведінки та діяльності; наявність психологічної

підтримки; розробка та впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів-першокурсників.

Виявлено в результаті емпіричного дослідження, що у більшості студентів, що приймали участь у дослідженні низький рівень адаптації. Студентам важко перейти на новий формат навчання, також впливає відсутність живого спілкування зі своїми одногрупниками та викладачами, у зв'язку деколи з дистанційним навчанням. Студенти-першокурсники схильні до фрустрації, агресивності та тривожності.

Наголошено, що важливою умовою для успішної адаптації студентів-першокурсників є підтримка з боку практичного психолога закладу освіти. За допомогою використання різноманітних психодіагностичних методик, проведення консультацій, бесід, тренінгів для підтримки емоційного стану, підвищення мотивації студентів психолог може виявити студентів, які потребують психологічного супроводу на перших етапах навчання.

Отже, адаптація студентів-першокурсників у закладах вищої освіти займає важливе місце в становленні майбутнього професіонала. Психологічними чинниками успішної адаптації є зміна показників самооцінки психічних станів таких як: тривожність, фрустрація, агресія, покращення міжособистісних зв'язків та рівня життєвої активності, особливості психологічної підтримки з боку практичного психолога.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 134 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 256 с.
3. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Либідь, 2018. 398 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 968 с.
5. Зверєва І. Д. Соціальна профілактика девіантної поведінки дітей та молоді. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 248 с.
6. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ : Освіта, 2019. 255 с.
7. Короленко Ц. П., Донських Т. А. Сім шляхів до катастрофи: деструктивна поведінка у сучасному світі. Київ : Академвидав, 2019. 312 с.
8. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ : PSYLIB, 2019. 400 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
10. Максименко С. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : КММ, 2021. 296 с.
11. Менделевич В. Д. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Київ : Медицина, 2020. 368 с.
12. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 262 с.
13. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2021. 576 с.
14. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2019. 576 с.
15. Піаже Ж. Психологія інтелекту. Київ : Університетська книга, 2018. 192 с.
16. Прищак М. Д., Матушак О. В. Психологія управління в організації : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2019. 141 с.

- 17.Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. Київ : Основи, 2020. 416 с.
- 18.Роджерс К., Даймонд Р. Методика соціально-психологічної адаптації // Практикум із психології особистості. Київ : Каравела, 2019. 220 с.
- 19.Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 384 с.
- 20.Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Книга пам'яті України, 2018. 254 с.
- 21.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2020. 372 с.
- 22.Айзенк Г. Самооцінка психічних станів особистості // Психодіагностичний практикум. Київ : Академвидав, 2020. 184 с.
- 23.ESPAD Group. ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2020. 132 p. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/2521/file/ESPAD_2019_ukr.pdf
- 24.UNICEF. The impact of war on the mental health of Ukrainian children and adolescents. 2024. URL:<https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military>
- 25.WHO. Adolescent health. World Health Organization, 2024. URL:https://www.who.foundation/?utm_source=googleads&utm_medium=adgrants&utm_campaign=brand&utm_term=world%20health%20organization&utm_content=173248354248&gad_source=1&gad_campaignid=21708348147&gbraid=0AAAAAqqiKUdaE1EXSIU8_OhjxmWwXoweC&gclid=Cj0KCQjwlqTRBhCBARIsANrkrxiv6y0frubLsoOFOV75NrdlbwPsnsrkG0jr3Lp3ptd6XhwTIwfYQrwaAg1EEALw_wcB

Тренінг адаптації першокурсників.

Мета: сприяння психологічній адаптації першокурсників до умов навчання, а саме: корекція хибних очікувань і типових ілюзій щодо навчання, підвищення мотивації навчання, знаходження оптимальних моделей поведінки в студентському середовищі, підбір оптимальної стратегії навчання.

Часові параметри проведення тренінгу. Цей тренінг варто проводити в жовтні-травні першого і другого семестру, не рекомендовано у вересні – протягом цього місяця першокурсник здебільшого перебуває у стані ейфорії і поки ще не усвідомлює, а часто і не уявляє тих психологічних проблем, з якими йому доведеться зіткнутися.

Тривалість тренінгу: 3 сеанси по 2 години. Тривалість кожного сеансу може змінюватися залежно від рівня інтенсивності включення учасників тренінгу у виконання вправ та в обговоренні, зацікавленості учасників та актуалізованості у них проблеми адаптації.

Контингент учасників. Студенти перших курсів. До однієї тренінгової групи залучають студентів-першокурсників різних відділень, також залучають декілька студентів старших курсів.

Мета першого сеансу – виявлення в учасників тренінгу типових для першокурсників очікувань, ілюзій, переживань і складнощів, пов'язаних з процесом адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Перед початком тренінгу ведучий оголошує правила проведення тренінгу:

1. правило конфіденційності – все що відбувалося і про що говорилося на тренінгу є конфіденційною інформацією і ніхто не буде розповідати про те, що відбувалося.
2. Відвертість – для успіху проведення тренінгу учасники повинні бути чесними та відвертими.

Ведучим та учасниками можуть бути встановлені додаткові правила.

Вправи для першого сеансу:

1. Вправа «Знайомство»

Мета – розвиток навичок само презентації.

Хід вправи: Учасники повинні коротко про себе представитися. Для цього кожен називає своє ім'я вік та з ким він себе асоціює.

Це можуть бути:

- Епітети (веселий, запальний...);
- Колір (синій, зелений...);
- Стихія (вода, вогонь, земля, повітря);
- Пора року (весна, осінь, зима, літо);
- Тварини (кіт, собака, птах, дельфін...).

В кінці вправи можна провести обговорення між учасниками та запитати: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи зявилося відчуття розкритості, відкритості?

2. Діагностика адаптаційних проблем.

Діагностичну фазу проводять у вигляді бесіди.

Ведучій задає такі питання:

1. Скажіть, будь ласка, якими були Ваші перші враження від закладу освіти і навчання?
2. З якими проблемами Ви вже зіткнулися?
3. Які враження у Вас були після перших семінарів?
4. Що дасть Вам, на Вашу думку навчання у нашому закладі освіти?
5. Яким Ви уявляєте собі студентське життя?

Ведучий опитує всіх присутніх, спочатку студентів старших курсів, потім першокурсників. Як правило, якщо почати зі студентів-першокурсників, то їхні відповіді характеризуються закритістю і лаконізмом. Коли вони є свідками невимушеної поведінки і відвертості старшокурсників, то мимоволі наслідують їм.

3. Робота з адаптаційними проблемами раціонального характеру.

На цьому етапі, як правило, виявляються проблеми раціонального порядку, пов'язані зі звичайною необізнаністю вчорашнього школяра з системою навчання у закладі вищої освіти.

Найбільш ефективним прийомом на даному етапі є відверті розповіді старшокурсників про цю систему (з їхньої точки зору) з таких питань:

- Як слухати і як використовувати лекційний матеріал;
- Як краще поводитися на семінарах і як до них готуватися;
- Як краще конспектувати навчальний матеріал;
- Що таке сесія і як до неї підготуватися;
- Що таке прогули, які вони мають наслідки і чому їх варто уникати;
- Особливості роботи з кожним із викладачів.

Робота в цій вправі спрямована не лише на інформування першокурсників про нові умови навчання, але перш за все, на знаходження особистісних сенсів у тих формах навчання, які пропонує заклад освіти.

4. Вправа «Що нас об'єднує»

Мета – розвиток значущості згуртованості групи.

Хід вправи: Один із учасників звертається до іншого і називає ту, психологічну якість, яка, на його думку, об'єднує їх обох. Наприклад: «Я думаю, нас об'єднує така якість як відвертість», «Мені здається ми з тобою життєрадісним». Той, до кого звертаються, має відповісти: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той, до кого зверталися, продовжує вправу, звертаючись до іншого учасника.

Вправи для другого сеансу:

Вправа «Як стати своїм»

Учасникам тренінгу пропонують ситуацію, коли студент нікого не знає з членів своєї академічної групи, але хоче познайомитися з ними і увійти в контакт. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як «свого».

Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Роль старшокурсників – надання зворотнього зв'язку в процесі пошуку оптимальної моделі поведінки.

Вправа «Перехоплення ініціативи»

Пропонують ситуацію неформального спілкування-конкуренції серед студентів. Умови ситуації є такими: кожному студенту хочеться привернути увагу до себе, розповісти щось цікаве і значуще для інших. Завдання полягає в тому, щоб вдало перехопити ініціативу в попереднього оповідача, при цьому не образивши його, не поводячись грубо чи агресивно, а крім того, з перших слів викликати увагу і зацікавленість присутніх. У ролі перехоплюючого ініціативу виступають по черзі всі учасники тренінгу. Старшокурсники одночасно грають роль експертів і трансляторів певних усталених зразків поведінки в студентському середовищі.

Вправа «Незалежна поведінка»

Ця вправа є модифікацією відомої тренінгової вправи «Невпевнена, впевнена і агресивна відповідь». Вона спрямована на тренування поведінки, належної від поведінки академгрупи, здатність самотійно приймати рішення в ситуації тиску з боку групи.

Ведучий пропонує відтворити таку типову проблемну ситуацію: студенти проявляють негативне ставлення до активності в навчанні окремого студента. Після його успішної відповіді на семінарі деякі члени групи проявляють це:

- 1) Невербально;
- 2) В іронічних запитаннях;
- 3) І звинуваченнях і загрозах.

Першокурсник повинен дати впевнену, але не агресивну відповідь негативно налаштованій групі. Якщо виникають складнощі, він може обрати собі «двійника», який буде вербально або невербально доповнювати його відповідь.

Ведучий запитує учасників тренінгу, з якими ще типовими складними ситуаціями вони зустрічалися, і далі йде рольове розігрування цих ситуацій.

Третій сеанс тренінгу направлений на підвищення мотивації до навчання.

Вправа «Поглиначі часу»

Мета – визначення поглиначів часу.

Тайм-менеджмент як система управління часом включає декілька елементів, які в сукупності значно скорочують час, необхідний для здійснення різних дій, планів і задумів. До цих елементів належать:

Аналіз використаного робочого часу;

Постановка цілей, яких хоче досягти людина внаслідок застосування тайм-менеджменту;

Планування робочого часу;

Вироблення різних методів боротьби з причинами нерационального часового ресурсу.

Можна виділити чимало факторів, що призводять до втрати часу. Частина з цих факторів є наслідком негармонійних дій самої людини, деякі не залежать від неї. Розглянемо ці фактори.

Учасники називають причини дефіциту часу, психолог/викладач записує ідеї студентів. Далі учасники придумують шляхи та методи усунення кожної перерахованої причини.

Вправа «Моя майбутня самореалізація»

Учасникам тренінгу необхідно уявити, що впродовж наступних 10-15 років їх життя здійснюватиметься у повній відповідності з найкращими побажаннями і очікуваннями. Потім необхідно уявити себе через 10 років і дати відповіді на наступні запитання:

1. Скільки Вам років?
2. Як Ви виглядаєте зовні?
3. Ким Ви працюєте?
4. Яким Ви є професіоналом? Що конкретно вмієте робити, яку роль відіграєте в тій організації де працюєте?
5. Яким є Ваше матеріальне становище?
6. Які тепер Ваші плани на майбутнє?

Далі проводиться обговорення тих образів, які вдалося уявити учасникам тренінгу. Необхідно прагнути надати цим образам максимальної визначеності, яскравості.

Закінчити тренінг можна наступною вправою:

Вправа «Комплімент»

Мета – підвищення самооцінки та позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід вправи: Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людині. Учасники по черзі роблять комплімент своєму одногрупнику. Учасник, кому був призначений комплімент дякує, та робить комплімент наступному за списком учаснику. Після завершення вправи на регуляцію психічних станів, зменшення тривожності та агресивності:

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета – самооцінка та самоаналіз власних психічних станів, емоцій

Хід вправи: Психолог/викладач звертається до студентів «Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе у радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації.» Рефлексія вашого емоційного стану.

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»

Мета – зняття емоційної напруги, тривожності.

Хід вправи: впродовж декількох хвилин сконцентрувати свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі. Нижче приведені чотири можливості:

- Записати 10 найменувань предметів, речей, подій, що приносять задоволення.
- Повільно порахувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на дереві, букви на сторінці підручника тощо.
- Потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій.

- Впродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них.

Вкінці вправи відбувається обговорення рефлексивних відчуттів, студенти діляться враженнями та думками.

Таким чином, відповідно до мети нашого дослідження було проаналізовано рівень психологічної адаптації студентів-першокурсників а також їх самооцінку психічних станів.

Спираючись на результати дослідження можемо зробити висновки що, у переважної кількості респондентів низький рівень адаптації, що в свою чергу підтверджує той факт, що студенти-першокурсники на початку свого навчання ще не до кінця готові до нових умов навчання, нового оточуючого середовища, нового колективу. Також можемо сказати, що такі показники, як самосприйняття, емоційний комфорт, особиста мотивація студентів впливають на психологічну адаптацію студентів-першокурсників та залежать від їх індивідуальних адаптаційно-психологічних можливостей особистості.

Одним із чинників успішної адаптації студентів-першокурсників виступає робота психолога закладу освіти. Систематично проведені спостереження, використання методик індивідуальної та групової психодіагностики з визначення перебігу адаптації дозволяє виявити студентів, які потребують подальшого психологічного супроводу – консультаційна діяльність, проведення бесід, створення індивідуальних корекційних програм.