МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

«Психологічні корелянти адаптації студентів першого курсу до навчання»

Бакалаврська робота

Студент групи:

ППб-1-22-4.0д

КСЕНІЯ ГРИЦАН

Науковий керівник:

старший викладач

кафедри практичної психології

КАТЕРИНА ВАСИЛЕЦЬ

Київ - 2026

АНОТАЦІЯ

Грицан К.О. “Психологічні корелянти адаптації студентів першого курсу до навчання”. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 55 с.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що перехід від шкільного навчання до закладу вищої освіти супроводжується підвищеним навчальним навантаженням, зміною соціального середовища та необхідністю швидкої перебудови поведінки. Саме на першому курсі найчастіше виникають труднощі адаптації, які впливають на успішність навчання та психологічне благополуччя студента. Тому вивчення психологічних чинників, пов’язаних з адаптацією, має як теоретичне, так і практичне значення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти.

У дослідженні взяли участь студенти першого курсу віком 17–19 років. Було використано методику «Адаптованість студентів у ЗВО» Т. Дубовицької та А. Крилової, методику діагностики тривожності Спілбергера, методику Дембо та методику вивчення мотивації навчання Т. Ільїної. Для обробки даних застосовано методи математичної статистики та кореляційний аналіз. Теоретичні методи загального аналізу не перераховувалися.

У результаті дослідження встановлено, що у більшості першокурсників переважає середній рівень адаптації до навчання. Зафіксовано, що адаптація до студентської групи відбувається дещо успішніше, ніж адаптація до навчальної діяльності. У вибірці переважали середні показники ситуативної та особистісної тривожності, а також адекватна самооцінка. Домінували внутрішні мотиви навчання, насамперед прагнення до знань. Кореляційний аналіз показав обернений зв’язок між

адаптацією і тривожністю та позитивний зв'язок між адаптацією і самооцінкою. Найсильніший позитивний зв'язок встановлено між адаптацією та навчальною мотивацією. Отримані дані підтвердили, що психологічні особливості особистості істотно впливають на успішність адаптації першокурсників.

Висновки свідчать, що висунута гіпотеза підтвердилася: рівень адаптації студентів першого курсу пов'язаний із тривожністю, самооцінкою та мотивацією. Найбільш значущими чинниками успішного входження в нове освітнє середовище є внутрішня мотивація, адекватна самооцінка, емоційна стійкість і саморегуляція. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням адаптації першокурсників у ширших вибірках та розробленням програм психологічного супроводу для профілактики дезадаптації.

Ключові слова: адаптація, студенти першого курсу, психологічні корелянти, тривожність, самооцінка, навчальна мотивація, психологічна адаптація, освітнє середовище, саморегуляція, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Gritsan K.O. "Psychological Correlates of First-Year Students' Adaptation to Learning". Bachelor's Thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Programme 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 55 p.

The relevance of this study is determined by the fact that the transition from school to higher education is accompanied by a heavier academic workload, a change in the social environment, and the need for rapid behavioural adjustment. In the first year of study, students often face adaptation difficulties that affect both academic performance and psychological well-being. Therefore, studying the psychological factors associated with adaptation is of both theoretical and practical importance.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological correlates of first-year students' adaptation to learning in a higher education institution.

The study involved first-year students aged 17–19 years. The following methods were used: the "Adaptation of Students in Higher Education Institutions" questionnaire by T. Dubovytska and A. Krylova, the Spielberger–Khanin anxiety scale, the Dembo–Rubinstein self-esteem technique, and T. Ilyina's learning motivation questionnaire. The data were processed using mathematical statistics and correlation analysis. General theoretical methods were not listed.

The results showed that most first-year students demonstrated a medium level of adaptation to learning. Adaptation to the student group was found to be slightly more successful than adaptation to academic activity. The sample was characterized by medium levels of situational and personal anxiety, as well as adequate self-esteem. Internal learning motives, especially the desire for knowledge, predominated. Correlation analysis revealed a negative relationship between adaptation and anxiety, and a positive relationship between adaptation and self-esteem. The strongest positive relationship was found between adaptation and learning motivation. These findings confirm that psychological characteristics significantly influence first-year students' adaptation.

The conclusions indicate that the proposed hypothesis was confirmed: students' adaptation level is associated with anxiety, self-esteem, and motivation. The most important factors of successful adjustment to the new educational environment are internal motivation, adequate self-esteem, emotional stability, and self-regulation. Further research should focus on broader samples and on the development of psychological support programmes aimed at preventing maladaptation.

Keywords: adaptation, first-year students, psychological correlates, anxiety, self-esteem, learning motivation, psychological adaptation, educational environment, self-regulation, psychological well-being.

ЗМІСТ

Вступ 6

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання 10

1.1. Психологічна сутність адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти 10

1.2. Психологічні чинники та корелянти адаптації студентів першого курсу 19

1.3. Особливості соціально-психологічної та навчальної адаптації студентської молоді 31

Висновки до 1 розділу 35

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання 38

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження 38

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання 41

2.2.1. Аналіз емпіричних показників адаптації студентів першого курсу до навчання 41

2.2.2. Аналіз взаємозв’язку психологічних корелянтів та рівня адаптації студентів першого курсу 45

Висновки до 2 розділу 48

Висновки 51

Список використаних джерел 53

Додатки 55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна система вищої освіти характеризується високою інтенсивністю навчального процесу, постійним оновленням освітніх стандартів, зростанням вимог до професійної підготовки майбутніх фахівців та необхідністю швидкої інтеграції студентської молоді у нове соціальне й освітнє середовище. У зв’язку з цим проблема адаптації студентів першого курсу до навчання у закладах вищої освіти набуває особливої актуальності, оскільки саме початковий етап навчання у значній мірі визначає подальшу успішність професійного становлення, рівень навчальної мотивації, психологічного благополуччя та соціальної активності особистості.

Початок навчання у закладі вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у способі життя молодої людини, системі міжособистісних взаємин, умовах організації навчальної діяльності та рівні відповідальності за результати власного навчання. Для більшості студентів перехід від шкільної системи освіти до університетського середовища є складним психологічним процесом, який потребує перебудови звичних форм поведінки, розвитку навичок саморегуляції, самостійності, емоційної стійкості та здатності ефективно взаємодіяти з новим соціальним оточенням. Невідповідність між вимогами освітнього середовища та індивідуально-психологічними можливостями студента може призводити до труднощів адаптації, підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, зниження академічної успішності та втрати мотивації до навчання.

Особливого значення проблема адаптації набуває саме у студентів першого курсу, оскільки цей період пов’язаний із кризою переходу до нового етапу життєдіяльності. Першокурсники змушені одночасно адаптуватися до нової системи організації навчання, великого обсягу самостійної роботи, нових форм контролю знань, необхідності побудови нових міжособистісних контактів та інтеграції у студентське середовище. Крім того, частина студентів змінює місце проживання, соціальне оточення та звичний ритм життя, що додатково підвищує психоемоційне навантаження. У таких умовах особливого значення набувають психологічні чинники,

які забезпечують успішність адаптаційного процесу та сприяють гармонійному функціонуванню особистості у новому освітньому середовищі.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема адаптації студентської молоді досліджується у межах загальної, вікової, соціальної та педагогічної психології. Значна увага приділяється вивченню психологічних механізмів адаптації, впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості на успішність пристосування до умов навчання, а також визначенню чинників, що сприяють або перешкоджають ефективній адаптації студентів. Серед психологічних корелянтів адаптації особливе місце посідають рівень тривожності, самооцінка, мотивація навчальної діяльності, емоційна стабільність, комунікативні здібності, стресостійкість, рівень саморегуляції та особливості міжособистісної взаємодії.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу залишається недостатньо вивченою в умовах сучасних соціальних трансформацій та змін в організації освітнього процесу. Сучасні умови навчання, пов’язані з цифровізацією освіти, високим інформаційним навантаженням, дистанційними та змішаними формами навчання, соціальною нестабільністю та психоемоційними викликами, потребують більш детального вивчення особливостей адаптації студентської молоді та психологічних чинників, що визначають її успішність.

Актуальність означеної проблеми, її теоретичне та практичне значення, а також необхідність поглибленого вивчення психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання зумовили вибір теми дипломної роботи: «Психологічні корелянти адаптації студентів першого курсу до навчання».

Об’єкт дослідження – адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні корелянти адаптації студентів першого курсу до навчання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

Розкрити психологічну сутність адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти.

Проаналізувати основні психологічні чинники та корелянти адаптації студентів першого курсу.

Охарактеризувати особливості соціально-психологічної та навчальної адаптації студентської молоді.

Розробити програму та визначити методичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання.

Дослідити рівень адаптації студентів першого курсу до навчання.

Встановити взаємозв'язок між психологічними корелянтами та рівнем адаптації студентів першого курсу до навчання.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові положення щодо психологічної адаптації особистості, представлені у працях вітчизняних та зарубіжних учених у галузі загальної, соціальної, педагогічної та вікової психології; концепції соціально-психологічної адаптації особистості; теоретичні підходи до вивчення студентської молоді як особливої соціально-психологічної групи; положення щодо ролі індивідуально-психологічних особливостей особистості у процесі адаптації до умов освітнього середовища.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження використано такі методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження;

– емпіричні: психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня адаптації студентів першого курсу та психологічних корелянтів адаптації;

– методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження, встановлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед студентів першого курсу. У дослідженні взяли участь студенти віком від 17 до 19 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп, викладачів та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу першокурсників, профілактики дезадаптації, зниження рівня тривожності та підвищення ефективності адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі розкрито теоретичні засади дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання.

Другий розділ присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

У висновках узагальнено результати проведеного дослідження та сформульовано основні підсумки роботи.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯНТІВ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ

1.1. Психологічна сутність адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти

Проблема адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти є однією з ключових у сучасній психологічній та педагогічній науці, оскільки саме успішність адаптаційного процесу значною мірою визначає ефективність професійного становлення майбутнього фахівця, рівень його академічної успішності, психологічного благополуччя та соціальної активності. Період початку навчання у закладі вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у системі життєдіяльності молодої людини, що вимагає перебудови сформованих форм поведінки, способів взаємодії з оточенням, навчальної мотивації та механізмів саморегуляції. У зв’язку з цим адаптація студентів першого курсу виступає складним багаторівневим процесом пристосування особистості до нових умов освітнього середовища . (Виготський , 2018)

У психологічній науці поняття адаптації розглядається як складний, багаторівневий процес активного пристосування особистості до змін зовнішнього та соціального середовища, спрямований на забезпечення ефективного функціонування індивіда, задоволення його базових і соціально-психологічних потреб, а також підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. У сучасних підходах наголошується, що адаптація не може розглядатися як пасивне підкорення умовам середовища, оскільки вона передбачає активну, цілеспрямовану взаємодію особистості з соціальним простором, у процесі якої відбувається перебудова поведінкових стратегій, системи цінностей, установок, способів діяльності та моделей міжособистісної взаємодії . (Гальперін , 2019)

У контексті навчання у закладі вищої освіти адаптаційний процес набуває особливої значущості, оскільки він пов’язаний із входженням студента у нову

освітньо-професійну систему, що суттєво відрізняється від попереднього шкільного досвіду. Адаптація студентів першого курсу передбачає не лише оволодіння новими формами організації навчальної діяльності, але й інтеграцію у студентський колектив, засвоєння норм і правил академічного середовища, формування відповідальності за результати власного навчання, а також розвиток готовності до самостійного професійного становлення (Ільїн , 2019).

Особливістю адаптації студентів першого курсу є її перебіг у період ранньої юності, який характеризується інтенсивним розвитком особистісної структури, становленням самосвідомості, формуванням професійного самовизначення та конструюванням системи життєвих цінностей і смислів. Саме на цьому етапі відбувається активна перебудова внутрішнього світу особистості, що супроводжується пошуком власної ідентичності, уточненням життєвих цілей та формуванням довгострокових перспектив розвитку.

Перехід від шкільної системи навчання до навчання у закладі вищої освіти є суттєвим психологічним етапом, який часто супроводжується підвищеним емоційним напруженням, відчуттям невизначеності, необхідністю швидкої адаптації до нових соціальних ролей та перебудовою звичних моделей поведінки. Першокурсники змушені одночасно адаптуватися до нового академічного середовища, змінених вимог до навчальної діяльності, іншої системи оцінювання, а також до нового рівня соціальної відповідальності та самостійності (Костюк , 2018).

У цьому контексті адаптація набуває комплексного характеру та охоплює різні взаємопов’язані сфери функціонування особистості. Однією з провідних є навчальна адаптація, яка полягає у пристосуванні студента до нових організаційних форм освітнього процесу, методів викладання, значного обсягу навчального матеріалу та підвищених вимог до самостійної роботи. На відміну від шкільної системи освіти, навчання у закладі вищої освіти передбачає суттєве збільшення частки самостійної діяльності, що вимагає від студента високого рівня самоорганізації, планування часу, розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції .

Недостатній рівень сформованості цих навичок може істотно ускладнювати процес адаптації, призводячи до дезорганізації навчальної діяльності, зниження

академічної успішності, зменшення внутрішньої мотивації та формування негативного ставлення до навчального процесу. У таких випадках у студентів часто виникають труднощі з виконанням навчальних завдань у встановлені терміни, зростає рівень емоційного напруження, а також підвищується ризик розвитку станів навчальної та соціально-психологічної дезадаптації (Дубовицька , 2020).

Важливе системоутворювальне значення у структурі загального адаптаційного процесу студентів першого курсу має соціально-психологічна адаптація, яка відображає процес включення особистості у нову систему міжособистісних взаємин, прийняття норм і цінностей студентського середовища, а також формування ефективних моделей взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. У межах цього виду адаптації відбувається поступове освоєння студентом нових соціальних ролей, перебудова звичних комунікативних стратегій та формування почуття приналежності до студентської спільноти.

Для значної частини першокурсників вступ до закладу вищої освіти супроводжується комплексною зміною соціального контексту життя, що включає зміну соціального статусу, розширення або повну зміну кола спілкування, можливу зміну місця проживання, а також необхідність встановлення нових соціальних зв’язків у незнайомому середовищі. Такі трансформації часто виступають потужними стресогенними чинниками, які можуть спричиняти появу почуття соціальної ізоляції, невпевненості у власних соціальних компетенціях, емоційного дискомфорту та труднощів у встановленні контактів з новими людьми (Коломінський , 2018).

Успішність соціально-психологічної адаптації значною мірою зумовлюється рівнем розвитку комунікативної компетентності особистості, яка включає здатність ефективно встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, адекватно сприймати соціальні сигнали, проявляти емпатію, а також регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм і ситуаційних вимог. Важливу роль також відіграють такі психологічні характеристики, як соціальна активність, відкритість до взаємодії, толерантність, емоційна стабільність та готовність до співпраці . (Федоренко , 2020)

Окремо слід підкреслити, що соціально-психологічна адаптація є двостороннім процесом: з одного боку, студент адаптується до нового соціального середовища, а з іншого — саме середовище реагує на особливості поведінки та особистісні характеристики студента, сприяючи або, навпаки, ускладнюючи процес інтеграції. У цьому контексті особливого значення набуває якість взаємин у студентській групі, рівень підтримки з боку одногрупників та викладачів, а також загальний психологічний клімат освітнього середовища.

Психологічна адаптація студентів першого курсу тісно пов’язана з емоційною сферою особистості та відображає здатність індивіда ефективно регулювати власні емоційні стани в умовах нових, часто стресогенних ситуацій. Початковий етап навчання у закладі вищої освіти нерідко супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруги, внутрішньої невизначеності та переживанням невпевненості щодо власних можливостей і перспектив успішного навчання.

Багато першокурсників стикаються з емоційними труднощами, пов’язаними зі страхом академічної невдачі, побоюванням не відповідати очікуванням викладачів або батьків, невпевненістю у власних інтелектуальних ресурсах, а також складнощами самореалізації у новому освітньому середовищі. У таких умовах емоційна сфера стає одним із ключових регуляторів поведінки, оскільки саме вона визначає рівень стресостійкості, здатність до концентрації уваги, ефективність навчальної діяльності та загальну психологічну стабільність особистості. (Максименко , 2021)

У цьому контексті особливого значення набуває рівень психологічної стійкості студента, який визначає його здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного навантаження, швидко відновлюватися після невдач, а також конструктивно реагувати на стресові ситуації. Високий рівень емоційної регуляції та розвинені копінг-стратегії дозволяють студентам більш ефективно долати труднощі адаптаційного періоду, тоді як низька психологічна стійкість може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та формування дезадаптаційних станів. (Cohen , 2018)

Дослідники наголошують, що адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти є динамічним процесом, який проходить кілька етапів. На початковому

етапі адаптації у студентів спостерігається стан підвищеного психоемоційного напруження, пов’язаний із необхідністю швидкого пристосування до нових умов. Цей період характеризується нестабільністю емоційного стану, труднощами самоорганізації, високою чутливістю до оцінювання та значними витратами психологічних ресурсів (Вітенко , 2019). Наступний етап пов’язаний із поступовим засвоєнням норм і вимог освітнього середовища, формуванням нових моделей поведінки та розвитком навичок самостійної навчальної діяльності. На завершальному етапі адаптації відбувається стабілізація психологічного стану студента, підвищення рівня впевненості у власних можливостях та інтеграція у систему соціальних і навчальних взаємин (Dembo , 2018).

Важливою характеристикою адаптаційного процесу студентів першого курсу є його виражений індивідуально-типологічний характер, що зумовлений унікальною комбінацією психологічних властивостей кожної особистості. Успішність адаптації значною мірою детермінується сукупністю індивідуально-психологічних особливостей, які формують загальний адаптаційний потенціал студента та визначають його здатність ефективно функціонувати в умовах нового освітнього середовища.

До таких ключових характеристик належать особливості темпераменту, рівень та структура самооцінки, мотиваційна спрямованість, розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативні здібності, а також загальний рівень психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти (Корольчук , 2019). Саме ці компоненти виступають внутрішніми регуляторами поведінки студента, впливаючи на швидкість його включення в нову систему навчальної діяльності, характер взаємодії з соціальним оточенням та здатність до подолання стресових ситуацій.

Зокрема, студенти з вираженою внутрішньою мотивацією, розвиненими навичками саморегуляції, високим рівнем емоційної стійкості та позитивною, адекватною самооцінкою демонструють значно вищі показники адаптованості до умов навчання у закладі вищої освіти. Такі студенти характеризуються більшою автономністю у прийнятті рішень, здатністю до планування власної навчальної діяльності, а також ефективним використанням копінг-стратегій у стресових

ситуаціях. У результаті вони швидше інтегруються у нове соціально-освітнє середовище та демонструють стабільно високий рівень академічної успішності (Савчин , 2020).

Водночас недостатній розвиток механізмів психологічної саморегуляції, низький рівень стресостійкості, а також неадекватна самооцінка можуть суттєво ускладнювати процес адаптації. У таких випадках у студентів спостерігається підвищена чутливість до навчального навантаження, труднощі у плануванні та організації власної діяльності, зниження впевненості у власних можливостях та підвищена залежність від зовнішньої оцінки. Усе це створює передумови для формування дезадаптаційних станів, які негативно впливають на ефективність навчальної діяльності та загальний психоемоційний стан особистості (Орбан-Лембрик , 2020).

Поняття дезадаптації у психологічній науці розглядається як складний багаторівневий стан порушення процесу пристосування особистості до вимог соціального та освітнього середовища, що супроводжується зниженням ефективності діяльності, внутрішнім психологічним дискомфортом та порушенням гармонійної взаємодії між особистістю і середовищем. У контексті студентського віку дезадаптація є особливо актуальною проблемою, оскільки саме в період першого курсу відбувається інтенсивна перебудова соціальних ролей і формування нових моделей поведінки.

У студентів першого курсу дезадаптаційні прояви можуть мати різні форми, зокрема: зниження навчальної мотивації, нестабільність або різке падіння академічної успішності, підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів, а також емоційне виснаження та відчуття психологічного перевантаження (Bandura , 2019) .

У більш виражених випадках дезадаптація може супроводжуватися формуванням стійких негативних емоційних станів, таких як хронічна тривога, фрустрація або апатія, що суттєво ускладнює процес навчання та соціальної інтеграції. Тривале перебування в стані дезадаптації негативно впливає не лише на навчальні результати, але й на загальний психічний стан особистості, знижує рівень

соціальної активності, порушує процеси саморегуляції та може сприяти розвитку невротичних реакцій і психосоматичних проявів (Дубовицька , 2020).

Особливу, системоутворювальну роль у процесі адаптації студентів першого курсу відіграє мотиваційна сфера особистості, яка визначає загальну спрямованість навчальної діяльності, рівень її усвідомленості, внутрішню включеність студента у освітній процес та характер його ставлення до майбутньої професійної діяльності. Навчальна мотивація виступає інтегральним психологічним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні та ціннісні компоненти та регулює активність особистості в умовах освітнього середовища(Erikson , 2018) .

З психологічної точки зору, саме мотиваційна структура визначає, наскільки студент готовий інвестувати власні зусилля у навчальну діяльність, долати труднощі, пов’язані з академічним навантаженням, та підтримувати стабільний рівень залученості у навчальний процес. Наявність внутрішньої мотивації, що ґрунтується на пізнавальному інтересі, прагненні до саморозвитку та професійного становлення, є одним із ключових чинників успішної адаптації до умов закладу вищої освіти.

Внутрішньо мотивовані студенти характеризуються більш високим рівнем автономії, відповідальності та здатності до саморегуляції навчальної діяльності. Вони сприймають навчання не як зовнішній обов’язок, а як особистісно значущу діяльність, що сприяє розвитку їхніх професійних і особистісних якостей. Унаслідок цього у таких студентів формуються більш стійкі адаптаційні стратегії, позитивне ставлення до майбутньої професії, а також вищий рівень психологічної стійкості до стресових факторів навчального процесу.

Крім того, внутрішня мотивація тісно пов’язана з формуванням професійної ідентичності, що є важливим компонентом загальної адаптації студента. Усвідомлення власного професійного вибору та його особистісної значущості сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних можливостях. У цьому контексті мотиваційна сфера виступає не лише як рушійна сила навчальної діяльності, але й як регулятор емоційно-поведінкових реакцій у складних ситуаціях адаптаційного періоду.

Водночас домінування зовнішньої мотивації, яка базується на прагненні отримати позитивні оцінки, уникнути покарання, відповідати очікуванням оточення або досягти формального соціального визнання, може мати обмежувальний вплив на адаптаційні процеси. У таких випадках навчальна діяльність набуває формального характеру, знижується рівень пізнавальної активності, а також слабшає внутрішня залученість студента у процес навчання. Це, у свою чергу, негативно впливає на якість засвоєння навчального матеріалу та уповільнює процес адаптації до освітнього середовища (Титаренко , 2020) .

Суттєвий вплив на ефективність адаптації студентів першого курсу також чинить освітнє середовище закладу вищої освіти, яке виступає складною соціально-психологічною системою взаємодії між студентами, викладачами та адміністрацією. Одним із ключових компонентів цієї системи є психологічний клімат, що визначається рівнем довіри, підтримки, емоційного комфорту та відкритості у взаєминах між учасниками освітнього процесу.

Характер міжособистісних взаємин у студентській групі, стиль педагогічної взаємодії викладачів зі студентами, а також рівень психологічної підтримки з боку кураторів і адміністрації суттєво впливають на швидкість і якість інтеграції першокурсників у нове соціальне середовище. У сприятливому освітньому середовищі знижуються прояви соціальної тривожності, зменшується відчуття ізольованості та підвищується рівень включеності студентів у групову взаємодію (Гончаренко , 2019).

Сприятливий психологічний клімат також створює умови для розвитку особистісного потенціалу студентів, формування позитивної самооцінки та зміцнення почуття психологічної безпеки. У такому середовищі студент відчуває прийняття з боку групи, що сприяє формуванню довіри до нового соціального простору та підвищує готовність до активної участі в навчальній і позанавчальній діяльності.

Водночас несприятливі умови освітнього середовища, що характеризуються високим рівнем конкуренції, недостатньою підтримкою або конфліктністю у групі, можуть виступати додатковим стресогенним фактором, який ускладнює процес

адаптації, підвищує рівень емоційного напруження та знижує загальну ефективність навчальної діяльності студентів (Bowlby , 2018).

У сучасних умовах проблема адаптації студентів набуває особливої актуальності та багатовимірного характеру у зв'язку зі стрімким зростанням інформаційного навантаження, інтенсивною цифровізацією освітнього процесу та широким впровадженням дистанційних і змішаних форм навчання. Зміна традиційної моделі освіти призводить до трансформації не лише організаційних аспектів навчальної діяльності, але й до істотних психологічних змін у структурі студентського життя, що вимагає від молодої людини високого рівня адаптивності та внутрішньої психологічної гнучкості. Зокрема, необхідність швидкого опанування цифрових технологій, платформ дистанційного навчання, електронних освітніх ресурсів та систем управління навчальним процесом формує додаткове когнітивне навантаження, яке може ускладнювати процес первинної адаптації першокурсників. Паралельно зі зменшенням рівня безпосередньої міжособистісної взаємодії у навчальному середовищі відбувається часткова втрата традиційних механізмів соціальної підтримки, що раніше відігравали важливу роль у процесі соціально-психологічного включення студентів у освітнє середовище.

Крім того, постійне перебування в умовах інформаційної перенасиченості, характерної для цифрової епохи, сприяє виникненню феномену когнітивного перевантаження, який проявляється у зниженні концентрації уваги, підвищеній втомлюваності, зменшенні здатності до глибокої обробки інформації та погіршенні якості навчальної діяльності (Карамушка , 2020). У сукупності ці фактори створюють додаткові психологічні бар'єри, які ускладнюють процес адаптації студентів першого курсу до умов закладу вищої освіти.

В таких умовах особливого значення набуває формування у студентів навичок самостійної організації навчальної діяльності, що включає планування часу, розподіл навчального навантаження, визначення пріоритетів та контроль за виконанням навчальних завдань. Важливим також є розвиток емоційної саморегуляції, яка дозволяє ефективно управляти власними емоційними станами в умовах стресу, знижувати рівень тривожності та підтримувати оптимальний рівень працездатності.

Окремо слід підкреслити значущість психологічної стійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність протистояти впливу стресових факторів, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах підвищених вимог освітнього середовища. Розвинена психологічна стійкість сприяє більш швидкій адаптації студентів до цифровізованого освітнього простору та знижує ризики виникнення дезадаптаційних станів.

Отже, адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти є складним, багатогранним та динамічним психологічним процесом, який охоплює навчальну, соціально-психологічну, емоційну та особистісну сфери функціонування особистості. Успішність адаптації визначається сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників, серед яких важливе місце посідають індивідуально-психологічні особливості студента, рівень його мотивації, здатність до саморегуляції, особливості міжособистісної взаємодії та характеристики освітнього середовища. Ефективна адаптація студентів першого курсу створює передумови для успішної навчальної діяльності, професійного становлення та гармонійного розвитку особистості у процесі здобуття вищої освіти.

1.2. Психологічні чинники та корелянти адаптації студентів першого курсу

Проблема психологічних чинників та корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти посідає одне з центральних місць у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки саме система внутрішньоособистісних характеристик значною мірою визначає успішність входження молодої людини у нове освітнє, соціальне та професійно орієнтоване середовище. Перехід до навчання у закладі вищої освіти є критичним періодом життєвого шляху, що характеризується одночасною дією ряду стресогенних факторів: зміною навчальної системи, зростанням академічних вимог, необхідністю самостійної організації діяльності, розширенням соціальних контактів та перебудовою звичних моделей поведінки (Максименко , 2021).

У цей період студент стикається з необхідністю не лише засвоєння нових навчальних стандартів, але й перебудови власної особистісної структури, що включає розвиток саморегуляції, підвищення рівня автономності, формування відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії з новим соціальним оточенням. У зв'язку з цим адаптаційний процес набуває комплексного характеру та охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості.

У психологічній науці поняття «чинники адаптації» трактується як сукупність внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціально-організаційних) умов, які детермінують перебіг і ефективність процесу пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. Водночас психологічні корелянти адаптації визначаються як стійкі індивідуально-психологічні характеристики особистості, які мають статистично значущий зв'язок із рівнем її адаптованості до освітнього середовища та можуть виступати як предиктори успішності або труднощів адаптаційного процесу (Дубовицька , 2020).

Таким чином, дослідження психологічних корелянтів дозволяє не лише описати структуру адаптації, але й виявити ключові особистісні детермінанти, які сприяють або перешкоджають ефективному входженню студентів першого курсу у систему вищої освіти. До таких детермінант належать мотиваційна сфера, рівень тривожності, самооцінка, емоційна стійкість, саморегуляція поведінки, а також особливості міжособистісної взаємодії.

Одним із провідних психологічних чинників адаптації студентів є мотиваційна сфера особистості, яка визначає спрямованість навчальної діяльності, рівень її усвідомленості та внутрішньої залученості студента у освітній процес. Навчальна мотивація виступає системоутворювальним компонентом, що впливає на активність студента, його ставлення до навчальних завдань, готовність до подолання труднощів та орієнтацію на професійний розвиток (Корольчук , 2019).

У психологічних дослідженнях наголошується, що студенти з домінуванням внутрішньої мотивації (орієнтація на знання, саморозвиток, професійне становлення) демонструють значно вищий рівень адаптованості до умов навчання у закладі вищої

освіти. Це пояснюється тим, що внутрішньо мотивована діяльність характеризується більшою стійкістю, усвідомленістю та автономністю, а також меншою залежністю від зовнішніх оцінок і ситуативних факторів (Максименко , 2020).

Такі студенти, як правило, більш активно включаються в навчальний процес, легше приймають нові академічні вимоги, демонструють вищий рівень самостійності у навчальній діяльності та краще справляються зі стресовими ситуаціями, що виникають у процесі адаптації. Крім того, внутрішня мотивація сприяє формуванню стійкої професійної ідентичності та довготривалої навчальної залученості.

Натомість переважання зовнішньої мотивації, яка базується на прагненні отримати оцінки, уникнути покарання або здобути соціальне схвалення, часто супроводжується формалізацією навчальної діяльності, зниженням пізнавальної активності та недостатнім рівнем внутрішньої включеності у навчальний процес. У таких випадках адаптація до умов закладу вищої освіти відбувається повільніше та менш стабільно, оскільки відсутність внутрішньої мотиваційної основи знижує стійкість студента до труднощів і стресових ситуацій (Савчин , 2020).

Суттєвий вплив на перебіг адаптаційного процесу студентів першого курсу має самооцінка особистості, яка виступає інтегральним утворенням самосвідомості та відображає рівень прийняття людиною власних якостей, можливостей, досягнень і потенціалу розвитку. Самооцінка визначає не лише емоційне ставлення до себе, але й регулює поведінкові реакції, рівень домагань, характер постановки цілей та способи подолання труднощів. У психологічній літературі підкреслюється, що адекватна самооцінка є одним із ключових чинників психологічної зрілості особистості, оскільки забезпечує реалістичне сприйняття власних ресурсів і обмежень та формує внутрішню готовність до саморозвитку . (Гальперін , 2019)

У контексті адаптації студентів першого курсу адекватна та стабільна самооцінка виконує регулятивно-адаптаційну функцію, сприяючи формуванню впевненості у власних силах, зниженню рівня внутрішньої напруги та підвищенню стресостійкості. Студенти з позитивною самооцінкою, як правило, демонструють більш активну навчальну поведінку, легше включаються в нові соціальні ролі, швидше встановлюють міжособистісні контакти та ефективніше адаптуються до

вимог освітнього середовища. Вони характеризуються вищим рівнем автономності, здатністю до самостійного прийняття рішень та конструктивним ставленням до труднощів навчального процесу (Ільїн , 2019).

Водночас занижена самооцінка виступає фактором ризику дезадаптації, оскільки супроводжується підвищеною самокритичністю, невпевненістю у власних діях, залежністю від зовнішньої оцінки та схильністю до уникнення складних або відповідальних ситуацій. У таких студентів часто формується негативна когнітивна установка щодо власної ефективності, що призводить до зниження навчальної мотивації, зменшення активності у навчальному процесі та труднощів у встановленні соціальних контактів. У довгостроковій перспективі це може сприяти закріпленню неадаптивних поведінкових стратегій та формуванню стійкого почуття невпевненості (Allport , 2018) .

Важливим психологічним корелянтом адаптації студентів першого курсу є рівень тривожності, який відображає емоційний стан особистості в умовах невизначеності, загрози або очікування негативних подій. Перехід до нової системи навчання, зміна соціального оточення, необхідність засвоєння значного обсягу навчального матеріалу, а також підвищені вимоги до самостійності часто виступають тригерами для виникнення підвищеної тривожності у студентів-першокурсників.

З психологічної точки зору тривожність виконує як дезорганізуючу, так і мобілізуючу функцію. Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, як правило, негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема увагу, пам’ять та мислення, що ускладнює навчальну діяльність і знижує загальну ефективність адаптації. Такі студенти частіше демонструють емоційну нестабільність, підвищену чутливість до критики, страх помилки, уникнення відповідальності та труднощі у взаємодії з викладачами та однолітками. Також у них може спостерігатися тенденція до соматизації стресу та швидке емоційне виснаження .

Натомість помірний рівень тривожності може розглядатися як нормативний адаптаційний механізм, що виконує функцію внутрішнього стимулятора активності. У такому випадку тривожність сприяє підвищенню концентрації уваги, відповідальному ставленню до навчальних завдань та мобілізації особистісних

ресурсів для подолання складних ситуацій. Таким чином, оптимальний рівень тривожності забезпечує баланс між емоційною напругою та продуктивною діяльністю, що є важливою умовою успішної адаптації студентів (Deci , 2020).

Одним із ключових чинників успішної адаптації виступає емоційна стійкість особистості, яка розглядається як здатність зберігати внутрішню психологічну рівновагу, регулювати емоційні реакції та підтримувати ефективність діяльності в умовах стресу, невизначеності та підвищеного навантаження. Емоційна стійкість тісно пов’язана з механізмами саморегуляції, копінг-стратегіями та здатністю до конструктивного подолання життєвих труднощів (Карамушка , 2020).

Студенти з високим рівнем емоційної стійкості характеризуються більшою психологічною витривалістю, здатністю до швидкого відновлення після невдач, адекватною оцінкою складних ситуацій та конструктивним стилем реагування на стресові фактори. Вони менш схильні до емоційних зривів, краще контролюють власну поведінку та демонструють більш стабільну навчальну продуктивність навіть за умов високого навантаження (Бондарчук , 2019).

Низький рівень емоційної стійкості, навпаки, може призводити до підвищеної вразливості до стресових ситуацій, емоційної лабільності, конфліктності та швидкого виснаження адаптаційних ресурсів. У таких студентів частіше спостерігаються прояви дезадаптації, зниження навчальної мотивації, труднощі у саморегуляції поведінки, а також ризик розвитку психосоматичних реакцій на тривалий стрес(Орбан-Лембрик , 2020) .

Особливе, системоутворювальне значення у структурі психологічних чинників адаптації студентів першого курсу має рівень розвитку саморегуляції особистості, який виступає одним із ключових механізмів забезпечення ефективного функціонування індивіда в умовах підвищених вимог освітнього середовища. Саморегуляція розглядається як складна інтегративна здатність особистості свідомо керувати власною поведінкою, емоційними станами, пізнавальною діяльністю та мотиваційною сферою з метою досягнення поставлених навчальних і особистісних цілей (Bowlby , 2018). Умови навчання у закладі вищої освіти суттєво відрізняються від попереднього шкільного досвіду, оскільки передбачають значно вищий рівень

автономності студента, підвищену відповідальність за результати власної діяльності та необхідність самостійного управління навчальним процесом. У цьому контексті студент має самостійно планувати свій час, визначати пріоритетність завдань, контролювати етапи їх виконання, оцінювати результати власної діяльності та коригувати поведінкові стратегії відповідно до вимог освітнього процесу.

Недостатній розвиток навичок саморегуляції призводить до порушення структурованості навчальної діяльності, зниження організованості, несистематичного виконання навчальних завдань та труднощів у дотриманні академічних вимог. Унаслідок цього у студентів можуть накопичуватися академічні заборгованості, зростати рівень навчального стресу, формуватися відчуття неуспішності та виникати негативне ставлення до освітнього процесу загалом . (Дубовицька , 2020)

Крім того, недостатня саморегуляція часто супроводжується зниженням внутрішньої мотивації, труднощами у концентрації уваги, імпульсивністю у прийнятті рішень та низьким рівнем здатності до довготривалого планування, що значно ускладнює процес адаптації до вимог закладу вищої освіти. У таких випадках студент стає більш вразливим до впливу зовнішніх стресових факторів і менш здатним до ефективного подолання навчальних труднощів. Водночас високий рівень розвитку саморегуляції, що включає сформовані навички самоконтролю, самоорганізації, цілепокладання та рефлексивного аналізу власної діяльності, виступає важливим ресурсом успішної адаптації студентів першого курсу. Такі студенти здатні більш ефективно структурувати навчальну діяльність, підтримувати стабільний рівень навчальної мотивації, оперативно реагувати на зміни освітніх вимог та конструктивно долати труднощі адаптаційного періоду (Титаренко , 2020).

У результаті сформована саморегуляція забезпечує не лише успішне пристосування до нових умов навчання, але й створює основу для подальшого професійного та особистісного розвитку студента, сприяючи формуванню його як автономної, відповідальної та психологічно зрілої особистості.

Важливим психологічним корелянтом адаптації студентів є комунікативна компетентність. Соціально-психологічна адаптація передбачає здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати конструктивні

міжособистісні контакти та інтегруватися (Титаренко , 2020). Розвинені комунікативні здібності сприяють формуванню позитивних взаємин у студентському колективі, знижують рівень соціальної ізоляції та забезпечують психологічну підтримку з боку оточення (Максименко , 2021). Натомість труднощі у спілкуванні, низька соціальна активність та невміння будувати ефективні міжособистісні взаємини можуть ускладнювати адаптацію та посилювати емоційний дискомфорт .

Одним із важливих психологічних чинників успішної адаптації студентів першого курсу є рівень стресостійкості особистості, який визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності навіть за наявності стресогенних факторів. Адаптаційний період у закладі вищої освіти характеризується значною кількістю нових вимог, необхідністю швидкого опрацювання великого обсягу інформації, перебудовою звичного способу життя, а також постійним перебуванням у ситуації соціального та академічного оцінювання, що суттєво підвищує рівень психологічної напруги (Костюк , 2018).

У цьому контексті стресостійкість виступає як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти саморегуляції та забезпечує ефективне подолання складних життєвих і навчальних ситуацій. Вона передбачає не лише здатність до зниження негативного впливу стресу, але й уміння трансформувати його у ресурс для активізації діяльності та мобілізації внутрішніх можливостей особистості (Bandura , 2019) .

Студенти з високим рівнем стресостійкості, як правило, характеризуються більш стабільним емоційним станом, меншою схильністю до тривожних реакцій, кращою концентрацією уваги та вищою ефективністю навчальної діяльності. Вони демонструють здатність швидше адаптуватися до нових умов навчання, легше долати тимчасові невдачі та зберігати мотивацію навіть у ситуаціях підвищеної складності. У результаті це сприяє формуванню більш стабільної академічної успішності та зниженню ризику емоційного виснаження (Коломінський , 2018).

Важливим психологічним детермінантом адаптаційного процесу також виступає локус контролю особистості, який відображає систему уявлень індивіда

щодо джерел управління подіями власного життя. Локус контролю визначає, якою мірою людина схильна пояснювати результати своєї діяльності внутрішніми чинниками (власні зусилля, здібності, відповідальність) або зовнішніми обставинами (випадковість, вплив інших людей, ситуаційні фактори) (Савчин , 2020).

Особи з переважанням внутрішнього локусу контролю, як правило, демонструють більш високий рівень особистісної відповідальності, ініціативності та самостійності. Вони схильні сприймати навчальні успіхи та невдачі як результат власної активності, що сприяє розвитку рефлексії, цілеспрямованості та здатності до самовдосконалення. Такі студенти більш активно включаються у навчальний процес, ефективніше долають труднощі та демонструють вищий рівень адаптованості до умов закладу вищої освіти (Гончаренко , 2019).

Натомість зовнішній локус контролю пов’язаний із тенденцією пояснювати події зовнішніми обставинами, що може супроводжуватися зниженням рівня особистісної відповідальності, невпевненістю у власних можливостях та схильністю до пасивної поведінкової позиції. У таких випадках студенти частіше демонструють труднощі у прийнятті рішень, знижену ініціативність та залежність від зовнішніх оцінок, що негативно впливає на процес їхньої адаптації до навчального середовища (Cohen , 2018).

Важливим психологічним чинником успішної адаптації студентів першого курсу виступають індивідуально-типологічні особливості особистості, зокрема темперамент і характер, які визначають динамічні параметри психічної діяльності, особливості емоційного реагування, рівень активності, швидкість переключення уваги та стійкість до психоемоційних навантажень. Темперамент як біологічно зумовлена основа індивідуальності значною мірою впливає на стиль поведінки студента в нових умовах навчання та характер його взаємодії з соціальним середовищем (Бех , 2020) .

Студенти з врівноваженим типом темпераменту, як правило, характеризуються більшою емоційною стабільністю, рівномірністю поведінкових реакцій та високим рівнем адаптивності до змінних умов освітнього середовища. Вони здатні більш ефективно контролювати власні емоційні стани, конструктивно реагувати на стресові

ситуації та підтримувати стабільну навчальну активність навіть за умов підвищеного навантаження. Це сприяє їхній більш швидкій інтеграції у студентський колектив та формуванню стійких міжособистісних зв’язків.

Натомість такі типологічні особливості, як підвищена емоційна збудливість, імпульсивність, тривожність або соціальна замкнутість, можуть суттєво ускладнювати процес адаптації. У таких студентів частіше спостерігаються труднощі у встановленні контактів, підвищена чутливість до критики, нестабільність емоційного стану та схильність до уникнення складних соціальних або навчальних ситуацій. У сукупності це може призводити до формування психологічного дискомфорту та уповільнення процесу входження в нове освітнє середовище. (Festinger , 2018)

Не менш важливим компонентом адаптаційного процесу є рівень психологічної готовності студента до навчання у закладі вищої освіти, який розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Психологічна готовність включає сформованість професійної мотивації, усвідомлення значущості обраної спеціальності, наявність базових навичок самостійної навчальної діяльності, здатність до відповідальності, а також розвинені комунікативні та організаційні вміння (Виготський , 2018).

Недостатній рівень психологічної готовності, як правило, проявляється у вигляді труднощів із самоорганізацією, зниження навчальної активності, підвищеної залежності від зовнішнього контролю, а також ускладнень у прийнятті нових правил і вимог освітнього середовища. Це, у свою чергу, може сприяти виникненню емоційної напруги, почуття невпевненості у власних силах та формуванню негативного ставлення до навчального процесу, що істотно ускладнює адаптацію студентів першого курсу (Максименко , 2020).

Суттєвий вплив на ефективність адаптаційного процесу має також рівень психологічної підтримки з боку соціального оточення, який виступає важливим ресурсом стабілізації емоційного стану особистості. Позитивні, довірливі та підтримувальні взаємини з батьками, друзями, одногрупниками та викладачами

створюють сприятливе соціально-психологічне середовище, що полегшує процес входження студента у нову систему соціальних відносин . (Андрєєва , 2018)

Наявність соціальної підтримки сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних можливостях, формуванню відчуття психологічної безпеки та емоційної стабільності. Крім того, соціальна підтримка виконує компенсаторну функцію у випадках виникнення труднощів адаптаційного періоду, допомагаючи студенту більш ефективно долати стресові ситуації, зберігати мотивацію до навчання та підтримувати конструктивну поведінкову активність (Федоренко , 2020).

У сучасних умовах особливого значення набуває вплив інформаційного середовища на адаптацію студентської молоді. Активне використання цифрових технологій, дистанційні форми навчання та постійна інформаційна перевантаженість створюють додаткові психологічні труднощі для першокурсників (Корольчук , 2019). Недостатній рівень цифрової компетентності, труднощі самоорганізації в умовах дистанційного навчання та зниження безпосередньої соціальної взаємодії можуть негативно впливати на адаптацію студентів (Erikson , 2018).

Важливу роль у процесі адаптації відіграє психологічний клімат академічної групи. Саме студентський колектив виступає одним із провідних чинників соціально-психологічної підтримки першокурсника у період входження до нового освітнього середовища. Сприятлива атмосфера у групі, доброзичливі взаємини між студентами, взаємодопомога та емоційна підтримка сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню почуття психологічної безпеки. (Карамушка , 2020) У колективах із позитивним психологічним кліматом студенти швидше інтегруються у систему міжособистісних взаємин, активніше беруть участь у навчальній та позанавчальній діяльності, демонструють вищий рівень емоційного комфорту(Bandura , 2019) . Натомість конфліктність, соціальна ізоляція або труднощі у встановленні контактів можуть посилювати стан дезадаптації та негативно впливати на психоемоційний стан особистості (Гончаренко , 2019).

Суттєвий вплив на адаптацію студентів першого курсу має також рівень соціальної зрілості особистості. Соціальна зрілість проявляється у здатності студента

брати відповідальність за власні рішення, самостійно організовувати діяльність, дотримуватися соціальних норм та конструктивно взаємодіяти з оточенням (Орбан-Лембрик , 2020). Студенти з високим рівнем соціальної зрілості більш ефективно долають труднощі адаптаційного періоду, швидше приймають нові вимоги освітнього середовища та демонструють стабільні результати навчальної діяльності (Dembo , 2018). Недостатня соціальна зрілість нерідко супроводжується інфантильністю, залежністю від зовнішньої підтримки та труднощами прийняття самостійних рішень, що ускладнює процес адаптації (Вітенко , 2019).

Одним із важливих психологічних чинників адаптації є рівень домагань особистості. Рівень домагань визначає складність цілей, які ставить перед собою студент, та його прагнення досягати певних результатів у навчальній діяльності (Титаренко , 2020). Адекватний рівень домагань сприяє формуванню мотивації досягнення успіху, підвищує активність та стимулює особистісний розвиток (Костюк , 2018). Водночас надмірно високий або занизький рівень домагань може негативно позначатися на процесі адаптації. Завищені очікування нерідко призводять до емоційного виснаження та розчарування у разі невідповідності результатів поставленим цілям, тоді як низький рівень домагань супроводжується пасивністю та недостатньою навчальною активністю (Rogers , 2019).

Важливим корелянтом адаптації студентів виступає потреба у досягненні успіху. Особи з вираженою мотивацією досягнення прагнуть до високих результатів, проявляють наполегливість у подоланні труднощів та характеризуються більшою відповідальністю щодо виконання навчальних завдань (Бондарчук , 2019). Такі студенти, як правило, швидше адаптуються до умов закладу вищої освіти та демонструють вищу академічну успішність(Hanin , 2019). Натомість переважання мотивації уникнення невдач часто супроводжується страхом помилки, невпевненістю у власних силах та схильністю уникати складних завдань (Максименко , 2021).

На успішність адаптації студентів першого курсу впливають також особливості сімейного виховання та характер взаємин у родині. Психологічна підтримка з боку батьків, емоційна стабільність сімейного середовища та сформовані навички самостійності позитивно позначаються на процесі адаптації молодої людини до нових

умов навчання (Bowlby , 2018). Надмірна опіка, конфліктність у сім'ї або недостатня емоційна підтримка можуть сприяти підвищенню рівня тривожності та формуванню дезадаптаційних проявів (Ільїн , 2019).

У сучасних умовах важливого значення набуває проблема психологічного благополуччя студентської молоді як одного з провідних чинників адаптації. Психологічне благополуччя охоплює відчуття задоволеності життям, емоційної стабільності, внутрішньої гармонії та впевненості у власних можливостях. Студенти з високим рівнем психологічного благополуччя легше переносять труднощі адаптаційного періоду, демонструють позитивне ставлення до навчання та більш активно включаються у соціальну взаємодію (Корольчук , 2019) . Зниження рівня психологічного благополуччя, навпаки, може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, апатії та втраті інтересу до навчальної діяльності (Deci , 2020).

Вагомим чинником адаптації студентів є здатність до психологічної гнучкості. Психологічна гнучкість визначає здатність особистості змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації, адаптуватися до нових умов та ефективно реагувати на труднощі (Дубовицька , 2020). Студенти з високим рівнем психологічної гнучкості характеризуються більшою відкритістю до нового досвіду, готовністю до змін та здатністю конструктивно вирішувати проблемні ситуації (Allport , 2018). Ригідність поведінки та труднощі прийняття нових умов можуть істотно ускладнювати процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти (Максименко , 2021).

Отже, адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти є складним процесом, який визначається взаємодією численних психологічних чинників та корелянтів. Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють мотиваційна сфера, самооцінка, рівень тривожності, емоційна стійкість, саморегуляція, комунікативна компетентність, стресостійкість, локус контролю та інші індивідуально-психологічні характеристики особистості. Розуміння психологічних механізмів адаптації студентської молоді створює підґрунтя для

розробки ефективних програм психологічного супроводу першокурсників та профілактики дезадаптаційних проявів у процесі навчання у закладі вищої освіти.

1.3. Особливості соціально-психологічної та навчальної адаптації студентської молоді

Соціально-психологічна та навчальна адаптація студентської молоді є важливими складовими процесу входження особистості у нове освітнє середовище закладу вищої освіти. Саме від успішності адаптаційного процесу значною мірою залежить ефективність навчальної діяльності студентів, рівень їх психоемоційного благополуччя, особистісного розвитку та професійного становлення. Період навчання на першому курсі характеризується значними змінами у способі життя молодої людини, системі міжособистісних взаємин, умовах організації навчальної діяльності та рівні відповідальності за результати власної діяльності (Гальперін , 2019). У зв'язку з цим адаптація студентської молоді виступає складним і багатогранним процесом, який охоплює соціальну, психологічну, навчальну та особистісну сфери функціонування особистості.

У психологічній науці соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування особистості до нових соціальних умов, засвоєння норм і правил поведінки, інтеграції у систему міжособистісних взаємин та формування ефективної взаємодії з соціальним оточенням (Максименко , 2020). Для студентської молоді цей процес має особливе значення, оскільки вступ до закладу вищої освіти супроводжується включенням у новий колектив, необхідністю побудови нових соціальних зв'язків та прийняттям нової соціальної ролі студента (Cohen , 2018). Соціально-психологічна адаптація передбачає не лише зовнішнє пристосування до умов студентського середовища, але й внутрішнє прийняття нових соціальних норм, цінностей та моделей поведінки (Карамушка , 2020).

Однією з головних особливостей соціально-психологічної адаптації студентської молоді є зміна системи міжособистісних взаємин. Більшість першокурсників потрапляє у нове соціальне середовище, де необхідно встановлювати

контакти з одногрупниками, викладачами та адміністрацією закладу освіти (Бондарчук , 2019). Для багатьох студентів цей процес супроводжується переживанням невпевненості, страху неприйняття або труднощів у спілкуванні. Особливо складним адаптаційний період є для студентів із низьким рівнем комунікативних здібностей, підвищеною тривожністю або схильністю до соціальної ізоляції. Успішна інтеграція у студентський колектив сприяє формуванню позитивного емоційного стану, розвитку почуття приналежності до групи та підвищенню рівня психологічного комфорту (Корольчук , 2019).

Соціально-психологічна адаптація студентської молоді тісно пов’язана з процесом формування нової соціальної ідентичності. У період навчання у закладі вищої освіти молода людина починає усвідомлювати себе як майбутнього фахівця, члена студентської спільноти та суб’єкта професійного розвитку (Festinger , 2018). Формування професійної ідентичності супроводжується переосмисленням власних життєвих цінностей, професійних цілей та перспектив майбутньої діяльності (Дубовицька , 2020). Недостатня сформованість професійної спрямованості або сумніви щодо правильності вибору спеціальності можуть негативно впливати на процес адаптації та знижувати навчальну мотивацію студентів(Федоренко , 2020) .

Важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації відіграє емоційний стан студентів. Період початку навчання нерідко супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження, тривожності та емоційної нестабільності. Необхідність швидкого пристосування до нових умов, високі академічні вимоги та зміна звичного способу життя можуть викликати у студентів почуття невпевненості, емоційного виснаження та психологічного дискомфорту (Максименко , 2021). Водночас позитивний психологічний клімат у студентському колективі, підтримка з боку одногрупників та викладачів сприяють стабілізації емоційного стану та успішному подоланню труднощів адаптаційного періоду(Deci , 2020) .

Особливістю соціально-психологічної адаптації студентської молоді є також необхідність поєднання різних соціальних ролей. Студент одночасно виступає членом академічної групи, учасником студентської спільноти, майбутнім фахівцем та суб’єктом власного професійного розвитку(Ільїн , 2019) . Необхідність виконання

нових соціальних функцій вимагає від особистості високого рівня соціальної зрілості, відповідальності та здатності до саморегуляції (Bandura , 2019). Недостатня готовність до виконання нових соціальних ролей може ускладнювати процес адаптації та сприяти виникненню внутрішніх конфліктів(Гончаренко , 2019) .

Поряд із соціально-психологічною адаптацією важливе значення має навчальна адаптація студентської молоді. Навчальна адаптація являє собою процес пристосування студента до нових форм організації освітнього процесу, методів навчання, системи контролю знань та вимог до самостійної роботи (Савчин , 2020). На відміну від шкільної освіти, навчання у закладі вищої освіти характеризується значно більшим рівнем самостійності, необхідністю самостійного планування навчальної діяльності та відповідальності за результати навчання(Максименко , 2021) . Для багатьох першокурсників саме перебудова навчальної діяльності стає одним із найскладніших аспектів адаптації.

Однією з основних особливостей навчальної адаптації студентської молоді є необхідність формування навичок самостійної роботи. Значний обсяг навчального матеріалу, потреба у роботі з науковими джерелами, виконання індивідуальних завдань та підготовка до практичних занять вимагають від студента високого рівня самоорганізації та самоконтролю (Dembo , 2018). Недостатній розвиток навичок планування часу та організації навчальної діяльності часто призводить до накопичення академічних труднощів, перевтоми та зниження успішності (Коломінський , 2018).

Суттєвим чинником навчальної адаптації виступає рівень навчальної мотивації студентів. Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє активному включенню у навчальний процес, формуванню інтересу до професійної діяльності та готовності долати труднощі (Титаренко , 2020), Студенти, які усвідомлюють значущість майбутньої професії та мають чіткі професійні цілі, зазвичай швидше адаптуються до умов навчання та демонструють вищі результати навчальної діяльності (Вітенко , 2019). Натомість низька мотивація або формальне ставлення до навчання можуть ускладнювати адаптаційний процес і сприяти формуванню дезадаптаційних проявів.

Особливістю навчальної адаптації студентської молоді є також необхідність пристосування до нової системи взаємодії з викладачами. У закладі вищої освіти змінюється характер педагогічної взаємодії: викладач виступає не лише джерелом знань, але й консультантом, наставником та організатором самостійної діяльності студентів (Дубовицька , 2020). Це вимагає від студентів більшої ініціативності, відповідальності та активності у навчальному процесі (Goleman , 2019). Для частини першокурсників труднощі у взаємодії з викладачами можуть ставати додатковим джерелом психологічної напруги та невпевненості.

Важливою особливістю навчальної адаптації є вплив академічного навантаження на психоемоційний стан студентів. Інтенсивний темп навчання, значний обсяг інформації та часті форми контролю знань можуть спричиняти стан хронічної втоми, емоційного виснаження та зниження працездатності (Бех , 2020). У таких умовах особливого значення набувають навички психологічної саморегуляції, здатність до раціонального розподілу часу та підтримання оптимального режиму праці й відпочинку (Allport , 2018).

У сучасних умовах навчальна адаптація студентської молоді ускладнюється впливом цифровізації освітнього процесу. Використання дистанційних платформ, електронних ресурсів та онлайн-форм навчання вимагає від студентів високого рівня цифрової компетентності та здатності до самостійної організації навчання Костюк , 2018). Водночас недостатня готовність до роботи в умовах цифрового освітнього середовища може викликати труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, зниження мотивації та підвищення рівня психоемоційного напруження (Bowlby , 2018).

Соціально-психологічна та навчальна адаптація студентської молоді перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно впливають одна на одну. Успішна інтеграція студента у систему міжособистісних взаємин сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності (Виготський , 2018). Водночас академічні успіхи та позитивне ставлення до навчання сприяють підвищенню соціальної активності, самооцінки та рівня психологічного комфорту (Орбан-Лембрик , 2020).

Отже, соціально-психологічна та навчальна адаптація студентської молоді є складними багаторівневими процесами, що охоплюють різні аспекти функціонування особистості у новому освітньому середовищі. Успішність адаптації визначається сукупністю індивідуально-психологічних особливостей студента, рівнем його мотивації, комунікативних здібностей, емоційної стійкості та готовності до самостійної навчальної діяльності.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі дипломної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. На основі опрацювання наукової психологічної та педагогічної літератури встановлено, що адаптація студентської молоді є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює навчальну, соціально-психологічну, емоційну та особистісну сфери функціонування особистості. Адаптація розглядається як активний процес пристосування студента до нових умов освітнього середовища, що супроводжується перебудовою системи міжособистісних взаємин, зміною способів навчальної діяльності та формуванням нових механізмів саморегуляції.

Визначено, що період навчання на першому курсі є одним із найбільш складних етапів професійного становлення особистості, оскільки саме у цей час студент стикається з необхідністю адаптації до нових академічних вимог, високого рівня самостійності, значного інформаційного навантаження та інтеграції у новий соціальний простір. Успішність адаптації значною мірою впливає на рівень академічної успішності, психологічного благополуччя, професійної мотивації та подальший особистісний розвиток студента.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що важливу роль у забезпеченні ефективної адаптації студентів першого курсу відіграють психологічні чинники та корелянти адаптації. До основних психологічних корелянтів належать навчальна мотивація, самооцінка, рівень тривожності, емоційна стійкість, комунікативні

здібності, стресостійкість, саморегуляція, психологічна гнучкість, академічна самоефективність та особливості мотиваційної сфери особистості. Доведено, що позитивний розвиток зазначених психологічних характеристик сприяє успішному пристосуванню студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, тоді як недостатній рівень їх сформованості може зумовлювати виникнення дезадаптаційних проявів.

З'ясовано, що соціально-психологічна адаптація студентської молоді пов'язана з інтеграцією у новий студентський колектив, засвоєнням соціальних норм та формуванням конструктивних міжособистісних взаємин. Важливими чинниками успішної соціально-психологічної адаптації виступають сприятливий психологічний клімат у групі, підтримка з боку одногрупників і викладачів, а також достатній рівень розвитку комунікативної компетентності та соціальної зрілості особистості.

Встановлено, що навчальна адаптація студентів передбачає пристосування до нових форм організації освітнього процесу, значного обсягу самостійної роботи, нових способів контролю знань та підвищеного рівня відповідальності за результати навчальної діяльності. Ефективність навчальної адаптації залежить від сформованості навичок самоорганізації, самоконтролю, здатності до планування власної діяльності та рівня внутрішньої навчальної мотивації.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що соціально-психологічна та навчальна адаптація студентської молоді перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно впливають одна на одну. Позитивна інтеграція у студентське середовище сприяє формуванню емоційного комфорту та підвищенню навчальної активності, тоді як успішність навчальної діяльності позитивно позначається на самооцінці, соціальній активності та психологічному благополуччі особистості.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок про те, що проблема психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти є актуальною та багатогранною. Успішність адаптаційного процесу визначається комплексом внутрішніх та зовнішніх чинників, а його ефективність виступає важливою передумовою гармонійного особистісного розвитку, психологічного благополуччя та професійного становлення студентської молоді. Отримані теоретичні положення становлять основу для проведення емпіричного

дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯНТІВ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ

2.1. Програма та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання було проведено з метою виявлення особливостей адаптації студентської молоді до умов закладу вищої освіти, а також встановлення взаємозв'язку між рівнем адаптованості студентів та окремими психологічними характеристиками особистості. Необхідність проведення емпіричного дослідження зумовлена актуальністю проблеми адаптації першокурсників до нових умов навчальної діяльності, соціального середовища та підвищеного психоемоційного навантаження.

Дослідження проводилося на базі Київський університет імені Бориса Грінченка серед студентів першого курсу факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 17 до 19 років. Із загальної кількості респондентів 24 особи жіночої статі та 16 осіб чоловічої статі. Усі учасники дослідження навчалися на денній формі здобуття освіти та на момент проведення дослідження проходили період первинної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної адаптації студентської молоді, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження. Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження. На третьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження студентів та збір емпіричних даних. Заключний етап включав обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

– дослідити рівень адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти;

– визначити особливості тривожності, самооцінки та навчальної мотивації студентів;

– встановити взаємозв'язок між психологічними характеристиками особистості та рівнем адаптації студентів;

– здійснити психологічний аналіз отриманих результатів дослідження.

Відповідно до поставленої мети було сформовано припущення дослідження, яке полягало у тому, що рівень адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із рівнем тривожності, особливостями самооцінки та рівнем навчальної мотивації особистості.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили дослідити основні психологічні показники адаптації студентської молоді.

Першою методикою стала методика «Адаптованість студентів у ЗВО» Т. Дубовицької та А. Крилової, яка спрямована на визначення рівня адаптації студентів до навчальної діяльності та студентської групи. Методика дозволяє оцінити особливості навчальної адаптації, рівень прийняття студентом умов освітнього середовища, ефективність взаємодії у студентському колективі та ступінь психологічного комфорту в умовах навчання. Респондентам пропонувався перелік тверджень, на які необхідно було надати відповіді відповідно до власного самопочуття та особливостей поведінки.

Для дослідження рівня тривожності студентів було використано методику діагностики самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера. Зазначена методика дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан особистості у конкретний

момент часу та відображає рівень нервово-психічного напруження, тоді як особистісна тривожність виступає відносно стійкою індивідуальною характеристикою особистості [14, с. 87]. Високі показники тривожності можуть свідчити про труднощі адаптації студентів до нових умов навчання та соціального середовища.

Для вивчення самооцінки студентів було застосовано методику Дембо. Дана методика спрямована на дослідження рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Вона дозволяє визначити ступінь задоволеності респондентів власними якостями, рівень впевненості у власних можливостях та особливості ставлення до себе. Самооцінка виступає важливим психологічним чинником адаптації, оскільки впливає на активність особистості, рівень комунікативності та здатність до подолання труднощів.

З метою дослідження навчальної мотивації студентів було використано методику «Діагностика мотивації навчання студентів» Т. Ільїної. Методика дозволяє визначити домінуючі мотиви навчальної діяльності, зокрема мотив здобуття знань, мотив оволодіння професією та мотив отримання диплома. Рівень навчальної мотивації безпосередньо впливає на ефективність адаптації студентів до освітнього середовища та їх ставлення до навчального процесу.

Психодіагностичне дослідження проводилося у груповій формі в умовах навчальної аудиторії. Перед початком тестування студентам було пояснено мету дослідження, забезпечено добровільність участі та конфіденційність отриманих результатів. Учасники дослідження отримали стандартизовані інструкції щодо виконання методик та мали достатню кількість часу для надання відповідей.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Для аналізу отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Було визначено середні показники за кожною методикою, рівні сформованості досліджуваних психологічних характеристик та відсоткове співвідношення отриманих результатів. Для встановлення взаємозв’язку між рівнем адаптації студентів та психологічними корелянтами застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У процесі дослідження особлива увага приділялася аналізу взаємозв'язку між рівнем адаптації студентів та такими психологічними характеристиками, як рівень тривожності, особливості самооцінки та навчальна мотивація. Вибір саме цих психологічних показників зумовлений тим, що вони є одними з найбільш значущих чинників успішної адаптації студентської молоді до умов навчання у закладі вищої освіти.

Таким чином, програма емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання. Використаний психодіагностичний інструментарій дозволив дослідити основні психологічні характеристики особистості, які впливають на успішність адаптаційного процесу, а також встановити особливості взаємозв'язку між рівнем адаптації студентів та окремими психологічними показниками. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу емпіричних показників адаптації студентів першого курсу та інтерпретації психологічних особливостей адаптаційного процесу студентської молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання

2.2.1. Аналіз емпіричних показників адаптації студентів першого курсу до навчання

На основі проведеного емпіричного дослідження було здійснено аналіз психологічних показників адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. Дослідження охоплювало вивчення рівня адаптації студентів, особливостей тривожності, самооцінки та навчальної мотивації як основних психологічних корелянтів адаптаційного процесу.

Першим етапом емпіричного аналізу стало визначення рівня адаптації студентів до навчальної діяльності та студентської групи за методикою «Адаптованість студентів у ЗВО» Т. Дубовицької та А. Крилової. Отримані результати дали змогу

встановити загальний рівень адаптації першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти.

Таблиця 2.1

Рівні адаптації студентів першого курсу до навчання у ЗВО

Рівень адаптації	**Кількість студентів**	**%**
Високий	11	27,5
Середній	21	52,5
Низький	8	20,0
Разом	40	100

Отримані результати свідчать про те, що у більшості студентів першого курсу переважає середній рівень адаптації до навчання у закладі вищої освіти – 52,5 % досліджуваних. Такі студенти загалом успішно пристосовуються до нових умов навчальної діяльності, однак періодично можуть відчувати труднощі, пов’язані з емоційним напруженням, навчальним навантаженням або міжособистісною взаємодією у студентському середовищі. Високий рівень адаптації виявлено у 27,5 % респондентів. Ці студенти характеризуються позитивним ставленням до навчання, достатнім рівнем самоорганізації, активною участю у житті академічної групи та емоційною стабільністю. Низький рівень адаптації встановлено у 20 % студентів, що свідчить про наявність труднощів у пристосуванні до нових умов освітнього середовища, підвищений рівень психоемоційного напруження та недостатню сформованість навичок саморегуляції.

Для більш детального аналізу адаптації студентів було досліджено окремо показники адаптації до навчальної діяльності та адаптації до студентської групи.

Таблиця 2.2

Показники адаптації студентів до навчальної діяльності та студентської групи

Показники	**Високий рівень (%)**	**Середній рівень (%)**	**Низький рівень (%)**
Адаптація до навчальної діяльності	30,0	47,5	22,5
Адаптація до студентської групи	35,0	50,0	15,0

Результати дослідження показують, що адаптація до студентської групи відбувається дещо успішніше, ніж адаптація до навчальної діяльності. Це можна пояснити тим, що міжособистісне спілкування та встановлення соціальних контактів для більшості студентів є природнішим процесом, ніж перебудова навчальної діяльності відповідно до нових академічних вимог. Найбільші труднощі у першокурсників пов'язані саме з необхідністю самостійної організації навчання, високим рівнем відповідальності та значним обсягом самостійної роботи.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня тривожності студентів за методикою Ч. Спілбергера .

Таблиця 2.3

Показники ситуативної та особистісної тривожності студентів

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність (%)**	**Особистісна тривожність (%)**
Низький	20,0	15,0
Середній	52,5	55,0
Високий	27,5	30,0

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності серед студентів першого курсу. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 52,5 % студентів, а особистісної – у 55 % респондентів. Такі показники свідчать про помірне емоційне напруження, характерне для адаптаційного періоду. Водночас високий рівень тривожності зафіксовано у значної частини студентів: високий рівень ситуативної тривожності мають 27,5 % досліджуваних, а особистісної – 30 %. Це може свідчити про труднощі адаптації, невпевненість у власних можливостях та схильність до емоційного переживання навчальних труднощів.

Для дослідження самооцінки студентів було використано методику Дембо.

Таблиця 2.4

Рівні самооцінки студентів першого курсу

Рівень самооцінки	**Кількість студентів**	**%**
Високий	9	22,5
Адекватний середній	24	60,0
Низький	7	17,5
Разом	40	100

Результати дослідження показали, що у більшості студентів переважає адекватний середній рівень самооцінки – 60 %. Такі студенти достатньо реалістично оцінюють власні можливості, демонструють впевненість у собі та здатність конструктивно реагувати на труднощі. Високий рівень самооцінки виявлено у 22,5 % студентів, що свідчить про позитивне ставлення до себе та високий рівень впевненості у власних здібностях. Водночас 17,5 % студентів мають низький рівень самооцінки, що може негативно впливати на процес адаптації, спричиняти невпевненість, страх невдачі та труднощі соціальної взаємодії.

Наступним етапом дослідження стало вивчення навчальної мотивації студентів за методикою Т. Ільїної.

Таблиця 2.5

Домінуючі мотиви навчальної діяльності студентів

Домінуючі мотиви	**Кількість студентів**	**%**
Здобуття знань	18	45,0
Оволодіння професією	14	35,0
Отримання диплома	8	20,0
Разом	40	100

Отримані результати свідчать про те, що у більшості студентів домінують внутрішні мотиви навчальної діяльності. Для 45 % респондентів провідним мотивом є прагнення до здобуття знань, що характеризує позитивне ставлення до навчання та зацікавленість у професійному розвитку. У 35 % студентів переважає мотив оволодіння професією, що свідчить про усвідомленість професійного вибору та орієнтацію на майбутню професійну діяльність. Водночас у 20 % студентів домінує мотив отримання диплома, що може свідчити про формальне ставлення до навчального процесу та недостатній рівень внутрішньої мотивації.

Загалом результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що більшість студентів першого курсу характеризуються середнім рівнем адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти. Водночас частина студентів демонструє ознаки дезадаптації, підвищений рівень тривожності та недостатню впевненість у власних можливостях. Встановлено, що успішність адаптації студентів значною мірою пов’язана з особливостями їхньої мотиваційної сфери, самооцінки та

емоційного стану. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між психологічними корелянтами та рівнем адаптації студентів першого курсу до навчання.

2.2.2. Аналіз взаємозв'язку психологічних корелянтів та рівня адаптації студентів першого курсу

Важливим етапом емпіричного дослідження стало встановлення взаємозв'язку між психологічними корелянтами та рівнем адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. З цією метою було проведено кореляційний аналіз між показниками адаптації студентів та такими психологічними характеристиками, як рівень тривожності, самооцінка та навчальна мотивація. Для визначення статистичного взаємозв'язку між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що між рівнем адаптації студентів та окремими психологічними характеристиками існує статистично значущий взаємозв'язок. Отримані результати свідчать про те, що успішність адаптації студентів першого курсу значною мірою залежить від особливостей емоційної, мотиваційної та особистісної сфер.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу між психологічними корелянтами та рівнем адаптації студентів

Психологічні показники	**Коефіцієнт кореляції (r)**	**Характер взаємозв'язку**
Ситуативна тривожність	-0,48	Помірний обернений
Особистісна тривожність	-0,56	Виражений обернений
Самооцінка	0,51	Помірний прямий
Навчальна мотивація	0,63	Виражений прямий
Мотив здобуття знань	0,58	Помірний прямий
Мотив отримання диплома	-0,34	Слабкий обернений

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність оберненого взаємозв'язку між рівнем адаптації студентів та показниками тривожності. Зокрема, між адаптацією та ситуативною тривожністю встановлено помірний негативний

зв’язок (r = -0,48), а між адаптацією та особистісною тривожністю – більш виражений негативний зв’язок (r = -0,56). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності знижується рівень адаптованості студентів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Студенти з високими показниками тривожності частіше переживають емоційне напруження, невпевненість у власних можливостях, труднощі у взаємодії з оточенням та страх невдачі у навчальній діяльності. Такі особливості негативно впливають на процес адаптації, ускладнюють інтеграцію у студентське середовище та можуть спричиняти розвиток дезадаптаційних проявів. Особливо значущим виявився зв’язок між адаптацією та особистісною тривожністю, оскільки саме ця характеристика відображає стійку схильність особистості до переживання тривоги та емоційної напруги.

Позитивний кореляційний зв’язок було встановлено між рівнем адаптації та самооцінкою студентів (r = 0,51). Отримані результати свідчать про те, що студенти з адекватною та позитивною самооцінкою характеризуються вищим рівнем адаптованості до умов навчання у закладі вищої освіти. Вони демонструють більшу впевненість у власних силах, активніше включаються у навчальну діяльність, легше встановлюють міжособистісні контакти та ефективніше долають труднощі адаптаційного періоду.

Водночас студенти з низькою самооцінкою частіше виявляють невпевненість, підвищену чутливість до оцінювання та схильність до уникнення складних ситуацій. Це негативно позначається на рівні їхньої соціально-психологічної та навчальної адаптації. Таким чином, самооцінка виступає одним із важливих психологічних чинників, що забезпечують успішне пристосування особистості до нового освітнього середовища.

Найбільш виражений позитивний взаємозв’язок було встановлено між рівнем адаптації та навчальною мотивацією студентів (r = 0,63). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації легше адаптуються до умов навчання, проявляють більшу активність у навчальному процесі та позитивніше ставляться до обраної професії. Внутрішня мотивація сприяє формуванню

відповідального ставлення до навчання, розвитку самоорганізації та готовності долати труднощі адаптаційного періоду.

Особливо значущим виявився взаємозв'язок між адаптацією та мотивом здобуття знань (r = 0,58). Студенти, для яких провідним мотивом навчання є інтерес до знань та професійного розвитку, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, кращу навчальну активність та позитивніше ставлення до освітнього процесу. Натомість між рівнем адаптації та мотивом отримання диплома було встановлено слабкий негативний взаємозв'язок (r = -0,34). Це свідчить про те, що переважання формальних мотивів навчання не забезпечує достатньої внутрішньої залученості студента до освітнього процесу та може негативно впливати на ефективність адаптації.

Для більш наочного аналізу взаємозв'язку між рівнем адаптації та показниками тривожності було здійснено порівняння рівнів адаптації у студентів із різними показниками особистісної тривожності.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язок рівня адаптації та особистісної тривожності студентів

Рівень особистісної тривожності	**Високий рівень адаптації (%)**	**Середній рівень адаптації (%)**	**Низький рівень адаптації (%)**
Низький	50,0	50,0	0
Середній	31,8	59,1	9,1
Високий	8,3	41,7	50,0

Отримані результати свідчать про те, що студенти з низьким рівнем особистісної тривожності характеризуються значно вищим рівнем адаптації до навчання. Серед студентів із високим рівнем тривожності половина респондентів продемонструвала низький рівень адаптації. Це підтверджує важливу роль емоційної стабільності у процесі пристосування студентської молоді до нових умов життєдіяльності. Крім того, було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем адаптації та самооцінкою студентів.

Таблиця 2.8

Взаємозв’язок рівня адаптації та самооцінки студентів

Рівень самооцінки	**Високий рівень адаптації (%)**	**Середній рівень адаптації (%)**	**Низький рівень адаптації (%)**
Високий	55,6	44,4	0
Адекватний середній	25,0	62,5	12,5
Низький	0	42,9	57,1

Результати таблиці свідчать про те, що студенти з високою самооцінкою характеризуються переважно високим або середнім рівнем адаптації. Водночас серед студентів із низькою самооцінкою переважає низький рівень адаптованості до навчання. Це підтверджує значущість позитивного ставлення особистості до себе для успішного проходження адаптаційного періоду.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що рівень адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти тісно пов’язаний із психологічними характеристиками особистості. Найбільш значущими психологічними корелянтами адаптації виступають рівень навчальної мотивації, особливості самооцінки та рівень особистісної тривожності. Високий рівень внутрішньої мотивації та позитивна самооцінка сприяють ефективній адаптації студентської молоді, тоді як підвищена тривожність негативно впливає на процес пристосування до умов освітнього середовища. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентів першого курсу з метою профілактики дезадаптації та створення сприятливих умов для успішного особистісного і професійного становлення студентської молоді.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі дипломної роботи представлено емпіричне дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти, а також здійснено аналіз отриманих результатів. Проведене дослідження дозволило отримати комплексні дані щодо рівня адаптації студентської

молоді та особливостей прояву основних психологічних характеристик, що впливають на успішність адаптаційного процесу.

Встановлено, що більшість студентів першого курсу характеризуються середнім рівнем адаптації до умов навчання, що свідчить про загалом задовільний перебіг адаптаційного процесу, проте з наявністю окремих труднощів у навчальній та соціально-психологічній сферах. Частина студентів демонструє високий рівень адаптації, що проявляється у швидкому пристосуванні до вимог освітнього середовища, позитивному ставленні до навчання та активній взаємодії у студентському колективі. Водночас виявлено групу студентів із низьким рівнем адаптації, для яких характерні труднощі у навчальній діяльності, підвищений рівень емоційного напруження та недостатня сформованість навичок саморегуляції.

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що у студентів переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, що є типовим для періоду адаптації до нових умов навчання. Водночас значна частина респондентів має підвищений рівень тривожності, що може негативно впливати на процес адаптації, ускладнювати міжособистісні взаємини та знижувати ефективність навчальної діяльності.

Дослідження самооцінки показало переважання адекватного середнього рівня, що свідчить про відносно стабільне сприйняття студентами власних можливостей. Разом із тим виявлено групу студентів із заниженою самооцінкою, які потенційно є більш вразливими до труднощів адаптаційного періоду та потребують додаткової психологічної підтримки.

Аналіз навчальної мотивації засвідчив домінування внутрішніх мотивів навчальної діяльності, зокрема прагнення до здобуття знань та оволодіння майбутньою професією. Водночас у частини студентів переважає зовнішня мотивація, орієнтована на отримання диплома, що може знижувати рівень залученості до навчального процесу та ускладнювати адаптацію.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем адаптації студентів та досліджуваними психологічними характеристиками. Зокрема, встановлено обернений зв’язок між адаптацією та рівнем тривожності, що свідчить про зниження адаптованості зі зростанням емоційного

напруження. Виявлено позитивний зв’язок між рівнем адаптації та самооцінкою, а також найбільш виражений позитивний зв’язок між адаптацією та навчальною мотивацією. Це підтверджує, що внутрішня мотивація та позитивне ставлення до себе є важливими чинниками успішної адаптації студентської молоді.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують положення теоретичної частини роботи щодо визначальної ролі психологічних корелянтів у процесі адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. Отримані дані свідчать про необхідність розвитку програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та формування внутрішньої навчальної мотивації, що сприятиме більш ефективній адаптації студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних корелянтів адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати дозволяють зробити узагальнені висновки відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що адаптація студентів першого курсу є складним багаторівневим процесом, який охоплює соціально-психологічну, навчальну та особистісну сфери. Вона передбачає пристосування до нових умов освітнього середовища, перебудову системи міжособистісних взаємин, формування нових навчальних навичок та розвиток механізмів саморегуляції. Період першого курсу є критичним етапом у житті студента, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивна інтеграція в нову соціальну та академічну систему.

Визначено, що ключовими психологічними корелянтами адаптації студентів є рівень навчальної мотивації, самооцінка, тривожність, емоційна стійкість, саморегуляція, комунікативні здібності та психологічна гнучкість. Встановлено, що позитивний розвиток зазначених характеристик сприяє успішній адаптації студентів до умов навчання, тоді як їх недостатній рівень може зумовлювати труднощі у навчальній діяльності та соціальній взаємодії.

У межах емпіричного дослідження встановлено, що більшість студентів першого курсу характеризуються середнім рівнем адаптації до навчання. Виявлено наявність групи студентів із високим рівнем адаптації, які швидко інтегруються в освітнє середовище, та групи з низьким рівнем адаптації, для яких характерні труднощі у навчальній діяльності та підвищене емоційне напруження.

Аналіз психологічних показників засвідчив переважання середнього рівня тривожності, адекватної самооцінки та внутрішньої навчальної мотивації у студентів першого курсу. Водночас у частини респондентів виявлено підвищену тривожність, занижену самооцінку та переважання зовнішніх мотивів навчальної діяльності, що негативно впливає на процес адаптації.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем адаптації студентів та досліджуваними психологічними

характеристиками. Зокрема, встановлено обернений зв’язок між адаптацією та тривожністю, а також позитивний зв’язок між адаптацією, самооцінкою та навчальною мотивацією. Найбільш вираженим виявився зв’язок між рівнем адаптації та внутрішньою навчальною мотивацією.

Таким чином, підтверджено, що психологічні корелянти відіграють визначальну роль у процесі адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. Успішність адаптації залежить від поєднання емоційних, мотиваційних та особистісних характеристик студента.

Отримані результати мають практичне значення для організації психологічного супроводу студентів першого курсу, зокрема щодо профілактики дезадаптації, зниження рівня тривожності, розвитку навчальної мотивації та підвищення рівня самооцінки. Реалізація відповідних психолого-педагогічних заходів сприятиме більш ефективній адаптації студентської молоді та підвищенню якості освітнього процесу у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Г. М. (2018) Соціальна психологія. Київ: Аспект-Пресс Україна.. 430 с.
2. Бех І. Д. (2020) Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав.. 300 с.
3. Бондарчук О. І. (2019) Психологія професійного становлення. Київ: Либідь. 270 с.
4. С. Д. Максименка. (2021)Вікова та педагогічна психологія / за ред. Київ: Либідь. 400 с.
5. Вітенко І. С. (2019) Психологія студентського віку. Київ: Наукова думка. 320 с.
6. Гончаренко С. У. (2019) Педагогічна психологія. Київ: Либідь. 420 с.
7. Дубовицька Т. Д. (2020) Адаптація студентів у ЗВО. Київ: Педагогічна думка. 160 с.
8. Дубовицька Т. Д., Крилова А. (2020) Психологічна адаптація студентів у ЗВО. Київ: Педагогічна думка. 160 с.
9. Ільїн Є. П. (2019) Мотивація і мотиви. Київ: КММ. 520 с.
10. Карамушка Л. М. (2020) Психологія освітнього менеджменту. Київ: Либідь. 310 с.
11. Коломінський Я. Л. (2018) Соціальна психологія студентства. Київ: Вища школа. 280 с.
12. Корольчук М. С. (2019) Психологія стресу. Київ: КНТ. 320 с.
13. Костюк Г. С. (2018). Навчання і розвиток особистості. Київ: Радянська школа. 260 с.
14. Максименко С. Д. (2021) Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури. 420 с.
15. Максименко С. Д.(2020) Психологія особистості. Київ: Либідь. 380 с.
16. Орбан-Лембрик Л. Е. (2020) Соціальна психологія. Київ: Академія. 480 с.
17. Савчин М. В. (2020) Загальна психологія. Київ: Академія. 550 с.
18. Савчин М. В. (2020) Психологія студентської молоді. Київ: Академія. 290 с.
19. Титаренко Т. М. (2020) Життєстійкість особистості. Київ: Марич. 250 с.
20. Федоренко Л. П. (2020) Психологія навчальної діяльності. Київ: Освіта. 240 с.
21. Allport G. (2018) Personality: A psychological interpretation. New York: Holt. 390 p.
22. Bandura A.(2019) Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 430 p.
23. Bowlby J.(2018) Attachment and loss. London: Penguin Books. 2018. 500 p.
24. Cohen S. (2018) Social support and health. New York: Oxford University Press. 190 p.
25. Deci E., Ryan R. (2020) Self-determination theory. New York: Guilford Press. 540 p.
26. Dembo M., Rubinstein E. (2018) Self-esteem measurement manual. New York: Holt. 160 p.
27. Erikson E.(2018) Identity: Youth and crisis. New York: Norton. 390 p.
28. Festinger L. (2018) Cognitive dissonance theory. Stanford: Stanford University Press. 210 p.
29. Goleman D. (2019) Emotional intelligence. New York: Bantam Books. 380 p.
30. Holland J.(2019) Vocational choice theory. New York: Psychological Assessment Resources. 220 p.
31. Lazarus R., Folkman S. (2019) Stress, appraisal and coping. New York: Springer. 460 p.

32. Maslow A.(2018) Motivation and personality. New York: Harper & Row. 400 p.
33. Myers D. (2020) Psychology. New York: Worth Publishers. 720 p.
34. Rean A. (2019) Motivation diagnostics of students. Moscow: Psychologia Press. 210 p.
35. Rogers C. (2019) On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin. 420 p.
36. Salovey P., Mayer J. (2018) Emotional intelligence. New York: Basic Books. 270 p.
37. Schunk D. (2020) Learning theories. New York: Pearson. 410 p.
38. Spielberger C.(2018) State-Trait Anxiety Inventory manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. 230 p.
39. Tinto V. (2019) Leaving college. Chicago: University of Chicago Press. 320 p.
40. Tuckman B. (2018) Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin. 170 p.
41. Vallerand R. (2020) Academic motivation. New York: Oxford University Press. 260 p.
42. Zimbardo P. (2019) Psychology and life. Boston: Pearson. 670 p.
43. Zimmerman B.(2019) Self-regulated learning. New York: Springer. 300 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні результати психодіагностичного дослідження (n = 40)

№	Адаптація (АД)	Тривожність (ТР)	Самооцінка (СО)	Мотивація (М)
1	3	1	3	3
2	2	2	2	3
3	2	2	2	2
4	1	3	1	1
5	2	2	2	2
6	3	1	3	3
7	2	2	2	3
8	1	3	1	1
9	2	2	2	2
10	3	1	3	3
11	2	2	2	3
12	1	3	1	1
13	2	2	2	2
14	3	1	3	3
15	2	2	2	2
16	1	3	1	1
17	2	2	2	3
18	3	1	3	3
19	2	2	2	2
20	1	3	1	1
21	2	2	2	2
22	3	1	3	3
23	2	2	2	3
24	1	3	1	1
25	2	2	2	2
26	3	1	3	3
27	2	2	2	2
28	1	3	1	1
29	2	2	2	3
30	3	1	3	3
31	2	2	2	2
32	1	3	1	1
33	2	2	2	2
34	3	1	3	3
35	2	2	2	3
36	1	3	1	1
37	2	2	2	2
38	3	1	3	3
39	2	2	2	2
40	1	3	1	1