

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
завідувач кафедри ПП та М  
Юлія Герасименко  
(підпис)  
« 12 » 2025 р  
(дата)



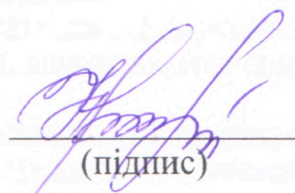
**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО  
НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ»**

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність: 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти  
групи ПС-23-13-зМ

**ПЛИЩЕНКО Надія Миколаївна**



(підпис)

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцентка

**ТАТАУРОВА-ОСИКА Галина Петрівна** (підпис)



Біла Церква 2025

## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** Пліщенко Надія Миколаївна, група ПС-23-13-ЗМ

**Назва:** Психологічні засади адаптації здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти

**Керівник:** Татаурова-Осика Галина Петрівна

**Підрозділ:** кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**Коефіцієнт подібності:** 1:14.6%

**Мікропробіли:** 23

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

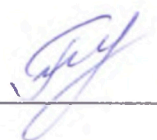
### Висновок:

*Вияфікаційна робота Пліщенко Н.М. має високий рівень оригінальності акордівського тексту, містить власні висновки досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших досліджень мають посилання на відповідне джерело.*

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**  
**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»**  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
 Рівень вищої освіти магістр  
 Спеціальність 053 Психологія  
 Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Завідувач кафедри  
 д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.  
 « 3 » січня 2025 року



**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Пліщенко Надії Миколаївні

1. Тема роботи Психологічні засади адаптації здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти  
 керівник роботи Татаурова-Осика Г.П., д.п.н., доцентка, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/08

2. Строк подання студентом роботи «     » 20    р.

3. Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти щодо організації та управління науковою роботою у навчальному закладі, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз соціально-адаптивних можливостей особистості – складається із 3 підрозділів: 1.1. Характеристика змісту концепції адаптації особистості; 1.2. Підходи до визначення та компоненти адаптаційних можливостей здобувачів освіти; 1.3. Психологічні особливості адаптації до навчання у закладах передвищої освіти у стресових умовах.

Розділ 2. Емпіричне вивчення особливостей психічних станів здобувачів освіти ВСП ТЕФК БНАУ – складається з 3-х підрозділів: 2.1. Організація емпіричного дослідження; 2.2. Характеристика методів дослідження; 2.3. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей психічних станів здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти в стресових умовах.

Розділ 3. Психологічний супровід щодозапровадження методів саморегуляції для підвищення рівня адаптації здобувачів освіти в стресових умовах – складається з 3-х підрозділів: 3.1. Програма саморегуляції для здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти з метою покращення адаптації в стресових умовах; 3.2. Модель системи організації професійної адаптації здобувачів освіти до навчання в стресових умовах;



### 3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти.

#### 5. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта    | Підпис, дата   |                  |
|--------|----------------------------------------------|----------------|------------------|
|        |                                              | завдання видав | завдання прийняв |
| 1      | Татаурова-Осика Г.П. доцентка кафедри ППта М | 03.01.2025 р.  | 03.01.2025 р.    |
| 2      | Татаурова-Осика Г.П. доцентка кафедри ППта М | 10.02.2025 р.  | 10.02.2025 р.    |
| 3      | Татаурова-Осика Г.П. доцентка кафедри ППта М | 17.03.2025 р.  | 17.03.2025 р.    |

6. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_ р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи              | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1.    | Узгодження теми, складання змісту                | січень                        | Виконано |
| 2.    | Вивчення літературних джерел                     | січень                        | Виконано |
| 3.    | Збирання матеріалу на підприємстві               | січень                        | Виконано |
| 4.    | Обробка матеріалу                                | січень                        | Виконано |
| 5.    | Виконання розділу 1                              | лютий                         | Виконано |
| 6.    | Виконання розділу 2                              | лютий                         | Виконано |
| 7.    | Виконання розділу 3                              | березень                      | Виконано |
| 8.    | Формулювання висновків                           | березень                      | Виконано |
| 9.    | Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії | квітень                       | Виконано |
| 10.   | Подання роботи на кафедру                        | травень                       | Виконано |

Студент \_\_\_\_\_ Н.М. Пліщенко

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Г.П. Татаурова-Осика

(підпис)



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ NATIONAL  
ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL  
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
Department of Pedagogy, Psychology and Management

**ВІДГУК КЕРІВНИКА**

на кваліфікаційну роботу магістрантки «Психологічні засади адаптації  
здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти»  
студентки 2 курсу групи ПС-23-13-ЗМ спеціальності 053 «Психологія»  
освітньої програми «Психологія»

**ПЛІЩЕНКО Надії Миколаївни**

У кваліфікаційній роботі магістрантки «Психологічні засади адаптації  
здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти» адаптація  
здобувачів освіти розглядається не лише як необхідна умова включення у нове  
середовище, а й як складова формування особистості майбутнього фахівця.

У процесі роботи над магістерським дослідженням авторкою здійснено  
теоретичний аналіз основних понять, що характеризують адаптацію та соціально-  
адаптивні можливості особистості, визначено роль саморегуляції психічних станів у  
контексті розвитку адаптивного потенціалу студентів. Результатом проведеного  
емпіричного дослідження було перевірено вплив методів саморегуляції на показники,  
що характеризують соціально-адаптивні можливості студентів фахового коледжу.  
Авторкою дослідження розроблено та апробовано комплекс вправ, спрямованих на  
гармонізацію психічних станів студентської молоді та підвищення їх соціальної  
адаптованості в умовах змішаного навчання та загального стресового тиску.

Авторкою дослідження розроблено психотренінгову програму «Гармонія у  
стресі», спрямовану на розвиток навичок саморегуляції та адаптаційного потенціалу  
студентів. Отримані результати дослідження можуть бути використані викладачами,  
кураторами, практичними психологами для індивідуальної та групової підтримки  
студентів, а також запропоновані вправи з дихання, м'язового розслаблення,  
когнітивної перебудови, розвитку емоційного інтелекту можуть бути впроваджені в  
адаптаційні курси для студентів перших курсів. Методики психодіагностики,  
використані в дослідженні, можуть стати інструментом моніторингу адаптаційного  
процесу в коледжах.

Кваліфікаційна робота Плещенко Надії є завершеним самостійним науковим  
дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо  
підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 85/В/добре.

**Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри педагогіки, психології та менеджменту  
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
НАПН України

Галина Татаурова-Осика

08.05.2025р.

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 134 с., 6 рис., 7 табл., 4 додатки, 80 джерел.

Об'єктом дослідження є процес психологічної адаптації студентів до стресогенних умов навчального середовища.

Предметом дослідження є вплив методів саморегуляції на рівень адаптації здобувачів фахової передвищої освіти.

Мета роботи полягає у виявленні чинники, що впливають на адаптацію студентів ВСП ТЕФК БНАУ, та розробці програми психологічної підтримки з використанням методів саморегуляції.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-аналітичний огляд наукових джерел з проблеми дослідження, спостереження. Емпіричні методи дослідження: опитування, моделювання ситуації. Психодіагностичні методи; методи математичної обробки результатів, формувальний експеримент.

Актуальність теми даної кваліфікаційної роботи полягає в тому що існує коло проблемних питань адаптації. Сучасні здобувачі фахової передвищої освіти навчаються в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, спричиненого військовими діями, соціальною нестабільністю, переходом до змішаних форм навчання та особливостями юнацького віку. Це створює потребу в ефективних психологічних механізмах адаптації студентів до нових освітніх умов. Особливо важливо підтримати студентів I курсу, які переживають період первинної соціалізації.

Практичне значення полягає у можливості впровадження програми «Гармонія у стресі» в навчальних закладах для підвищення психологічної стійкості та академічної успішності студентів.

АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ,  
ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

## ABSTRACT

Qualification paper: 134 pages, 6 figures, 7 tables, 4 appendices, 80 references.

The object of the research is the process of psychological adaptation of students to the stress-inducing conditions of the educational environment.

The subject of the research is the influence of self-regulation methods on the adaptation level of vocational pre-higher education students.

The aim of the paper is to identify the factors influencing the adaptation of students of the College of Physical Education and Sports of the BNAU and to develop a psychological support program using self-regulation methods.

### **Research Methods:**

- **Theoretical methods:** theoretical and analytical review of scientific sources on the research problem, observation.
- **Empirical research methods:** survey, situation modeling.
- **Psychodiagnostic methods:** mathematical data processing methods, formative experiment.

The relevance of the topic of this qualification paper lies in the fact that there is a range of issues related to adaptation. Modern vocational pre-higher education students study in conditions of increased psycho-emotional stress caused by military actions, social instability, the transition to mixed forms of education, and the peculiarities of adolescence. This creates the need for effective psychological mechanisms to adapt students to new educational conditions. It is particularly important to support first-year students who are going through the period of primary socialization.

**Practical significance** lies in the possibility of implementing the program "Harmony in Stress" in educational institutions to enhance students' psychological resilience and academic performance.

**Keywords:** EDUCATIONAL ADAPTATION, SELF-REGULATION, PSYCHO-EMOTIONAL STRESS, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВСТУП .....                                                                                                                                                           | 8   |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....                                                                           | 12  |
| 1.1. Характеристика змісту концепції адаптації особистості.....                                                                                                       | 12  |
| 1.2. Підходи до визначення та компоненти адаптаційних можливостей здобувачів освіти.....                                                                              | 27  |
| 1.3. Психологічні особливості адаптації до навчання у закладах передвищої освіти в стресових умовах .....                                                             | 40  |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                                                           | 62  |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВСП ТЕФК БНАУ.....                                                                       | 65  |
| 2.1. Організація емпіричного дослідження.....                                                                                                                         | 65  |
| 2.2. Характеристика методів дослідження.....                                                                                                                          | 82  |
| 2.3. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей психічних станів здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти в стресових умовах..... | 91  |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                                           | 103 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЩОДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ.....                    | 107 |
| 3.1. Програма саморегуляції для здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти з метою покращення адаптації в стресових умовах.....                           | 107 |
| 3.2. Модель системи організації професійної адаптації здобувачів освіти до навчання в стресових умовах.....                                                           | 115 |
| 3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти.....                                               | 122 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                                                                           | 130 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                                                        | 132 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                                                      | 137 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                                                         | 147 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна українська молодь навчається в умовах постійного стресу, що спричинений як внутрішніми психологічними особливостями юнацького віку, так і зовнішніми соціально-економічними факторами. Повномасштабна війна, нестабільність, загрози безпеці, складнощі дистанційного та змішаного навчання – усе це створює додатковий психоемоційний тиск на здобувачів фахової передвищої освіти. Перехід із шкільного середовища до коледжу супроводжується необхідністю адаптації до нового формату навчання, зміни соціального оточення, підвищення рівня самостійності, а часто – і проживання поза межами родини. Усе це значно ускладнює процес адаптації студентів та вимагає від них високого рівня внутрішньої організованості й психологічної стійкості.

Психологи зазначають, що період адаптації до нового освітнього середовища є критичним для формування академічної успішності, самооцінки, емоційної рівноваги та мотивації до подальшого навчання. Особливої уваги потребують студенти 1 курсу, які перебувають у процесі первинної соціалізації в межах коледжу. На цьому етапі надзвичайно важливо вчасно діагностувати рівень адаптованості й надати підтримку, щоб попередити формування дезадаптивних форм поведінки, емоційне вигорання чи зриви навчальної діяльності.

Водночас сучасна психологічна наука пропонує широкий спектр методів для підтримки адаптації студентів. Серед них особливо цінними є методи саморегуляції – свідомого управління психічними станами з метою зниження впливу стресу, покращення емоційної стабільності та підвищення рівня самоконтролю. Здатність до саморегуляції постає як фундаментальна

компетенція XXI століття, без якої неможливе ефективне протистояння життєвим викликам.

Саморегуляція включає операційно-технічний рівень, що охоплює володіння техніками дихання, розслаблення та управління тілом, а також мотиваційний рівень, який містить внутрішню цілеспрямованість, усвідомлення сенсів та емоційну гнучкість. Інтеграція цих двох аспектів не лише сприяє стабілізації поточного психоемоційного стану студента, але й закладає міцний фундамент для розвитку його довготривалих адаптивних можливостей.

Проблематика адаптації особистості до нових умов життєдіяльності є однією з ключових у сучасній психології. Ще у працях Л. Виготського, О. Леонтьєва та Л. Балла були закладені основи розуміння процесу адаптації як складного динамічного явища, пов'язаного із внутрішніми змінами особистості у відповідь на вимоги середовища.

У контексті адаптації здобувачів освіти до нових соціально-освітніх умов важливими є дослідження Л. Балабанової, Н. Коломінського, О. Мороз, які аналізували специфіку входження молоді в нове освітнє середовище, зміну режиму дня, підвищене навантаження, необхідність побудови нових соціальних контактів. Сучасні автори, зокрема Т. Алексеєва, Н. Герасимова, В. Демченко, В. Скрипник та І. Соколова, приділяють значну увагу труднощам, що виникають у студентів на початковому етапі навчання, а також ролі психологічного супроводу у полегшенні адаптаційного процесу.

Окрема категорія наукових розвідок присвячена підготовці майбутніх фахівців-психологів, де адаптація першокурсників розглядається як базовий етап особистісно-професійного становлення. У роботах Є. Альошиної, Л. Базілевської, О. Бондаренка, Ф. Василюка, Ю. Ємельянова, С. Кондратьєвої, В. Панка, Л. Петровської, В. Роздобудько, Н. Чепелевої, Т. Яценко розкрито



як психологічні особливості студентів-початківців, так і педагогічні умови, що забезпечують ефективну адаптацію до освітнього процесу.

Аналіз літератури свідчить, що адаптація здобувачів освіти розглядається не лише як необхідна умова включення у нове середовище, а й як складова формування особистості майбутнього фахівця. Цієї тематики торкаються О. Безпалько, Л. Коваль, Г. Лактіонова, А. Мудрик. Науковці підкреслюють, що адаптаційні труднощі зумовлені багатьма факторами — від психологічної незрілості до зовнішніх стресогенних обставин. Цей підхід також підтримується в працях О. Прудської, А. Андрєєвої, С. Гапонової та Ю. Бохонкової, які акцентують увагу на особливостях початкового етапу навчання.

У дослідженнях Т. Алмазової, Н. Герасімової, Н. Жигайло, О. Кочерук адаптація інтерпретується як процес входження особистості у нову соціокультурну систему із засвоєнням її норм, цінностей і вимог. У свою чергу, вчені М. Лукашевич, А. Мудрик, С. Пальчевський трактують адаптацію як необхідний механізм соціалізації людини, що забезпечує ефективне функціонування у суспільстві.

На важливість процесу адаптації в освітньому середовищі наголошують Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, які розглядають її як запоруку академічної мотивації, психоемоційного благополуччя та продуктивного включення здобувачів освіти у навчальну та соціальну взаємодію. З їхніх досліджень випливає, що ефективна адаптація можлива за умов поєднання психологічного супроводу, розвитку саморегуляції та створення підтримувального освітнього середовища.

**Мета дослідження:** розвиток соціально-адаптивних можливостей студентів ВСП ТЕФК БНАУ шляхом застосування методів саморегуляції.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних понять, що характеризують адаптацію та соціально-адаптивні можливості особистості.
2. Визначити роль саморегуляції психічних станів у контексті розвитку адаптивного потенціалу студентів.
3. Провести експериментальне дослідження впливу методів саморегуляції на показники, що характеризують соціально-адаптивні можливості студентів фахового коледжу.
4. Розробити й апробувати комплекс вправ, спрямованих на гармонізацію психічних станів студентської молоді та підвищення їх соціальної адаптованості в умовах змішаного навчання та загального стресового тиску.

**Об'єкт дослідження:** соціально-психологічна адаптація студентів у період навчання у Відокремленому структурному підрозділі «Технологіко-економічний фаховий коледж Білоцерківського національного аграрного університету».

**Предмет дослідження:** саморегуляція як спосіб розвитку соціально-адаптивних можливостей студентів у процесі адаптації до освітнього середовища.

### **Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення наукових джерел;
2. Емпіричні:
  - методика самооцінки психічних станів (за Айзенком);
  - методика САН;
  - опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

### **Практичне значення дослідження:**

Розроблено психотренінгову програму «Гармонія у стресі», спрямовану на розвиток навичок саморегуляції та адаптаційного потенціалу студентів.

Отримані дані можуть бути використані викладачами, кураторами, практичними психологами для індивідуальної та групової підтримки студентів.

Запропоновані вправи з дихання, м'язового розслаблення, когнітивної перебудови, розвитку емоційного інтелекту можуть бути впроваджені в адаптаційні курси для студентів перших курсів.

Методики психодіагностики, використані в дослідженні, можуть стати інструментом моніторингу адаптаційного процесу в коледжах.

### **Апробація отриманих результатів:**

Основні результати дослідження були апробовані в навчальному середовищі ВСП ТЕФК БНАУ під час психотренінгових занять із групою студентів першого курсу.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. У дослідженні теоретичні положення були підтверджені емпіричними результатами, які лягли в основу практичної моделі психологічного супроводу студентів у стресових умовах.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Характеристика змісту концепції адаптації особистості

З точки зору філософії адаптація розглядається як соціальний тип взаємодії індивідів і соціальних груп із соціальним середовищем і суспільством, в ході якого узгоджуються потреби і очікування учасників. Н.В. Сафіна розглядає поняття «адаптація» як спосіб зв'язку особистості та макросоціуму, зміни соціального статусу особистості, набуття нової соціальної ролі, тобто адаптивної соціалізації [61].

Людина перетворюється з біологічної істоти на соціальну відповідно до існуючих норм, правил поведінки, цінностей, традицій поведінки, тобто з урахуванням впливу існуючих норм на розвиток і формування особистості Індивіда. Факторами, що визначають соціальну адаптацію є: ціннісні норми, стандарти, традиції суспільства загалом і людини в ньому. Як складова досвіду ціннісні орієнтації в старості набувають особистісного значення, а життя виступає опорою або ускладнює адаптацію до нових соціальних умов.

Педагогічний зміст поняття «адаптація» — це процес пристосування або прагнення, потреби людини. Реалізація, здоров'я та нове життя, умови щасливого життя. З соціально-педагогічної точки зору, ефективність соціальної адаптації визначається як приналежність до певної соціальної групи. Успішний процес соціальної адаптації потребує виховання особистості ідентичність, незалежність, відповідальність, приналежність до певної соціальної групи відіграють важливу роль.



В психології поняття «адаптація» також вивчається в межах багатьох напрямків. Зокрема, небіхевіористи (Б. Скіннер) визначає адаптацію як процес, який можна розглядати з двох точок зору. Вони ідеально збігаються як процес, за допомогою якого цей стан досягається [68]. Таким чином, соціальна адаптація пасивістами розглядається як процес фізичної, соціально-економічної чи організаційної зміни групової поведінки, що має свої особливості [6].

Інтеракціоністи, особливо Л. Філіпс, стверджує, що всі види адаптації визначаються як інтрапсихічними факторами, так і факторами середовища [60]. Під ефективною адаптацією особистості інтеракціоністи розуміють такий тип адаптації, коли особистість відповідає мінімальним потребам і очікуванням суспільства [22]. Е. Філіпс стверджує, що пристосованість до взаємодії з навколишнім середовищем виражається у двох типах відповідей:

1) Прийняття та ефективне реагування на соціальні очікування з урахуванням віку та статі кожного індивіда;

2) Гнучкість і ефективність у вирішенні нових і потенційно небезпечних ситуацій, а також здатність давати бажаний напрямок подіям. Адаптація в цьому сенсі полягає в тому, що людина успішно використовує наявні умови для досягнення своїх цілей і прагнень. [61].

Порівнюючи погляди небіхевіористів, інтеракціоністів і психоаналітиків, приходимо до висновку, що небіхевіористи пов'язують процес адаптації з конкретною групою, до якої належить людина. Інтеракціоністи – з соціальною активністю особистості. Психоаналітики - у вирішенні конфліктних ситуацій.

З соціально-педагогічної точки зору адаптація розглядається як процес створення умов для задоволення найважливіших потреб нужденної верстви населення. З педагогічної точки зору правильно організоване середовище – це

не лише найнижча потреба в піраміді мотивації, а й потреби вищого рівня, такого як любов, безпека та самоактуалізація.

Однією з найбільш теоретично опрацьованих концепцій адаптації в психології вважається психоаналітична, основи якої були закладені З. Фрейдом та пізніше суттєво розвинені Г. Гартманом. У межах цієї парадигми особлива увага приділяється двом ключовим формам адаптивної поведінки особистості – аллопластичній та аутопластичній. Перша передбачає активне змінення індивідом зовнішніх обставин з метою узгодження їх із власними потребами, тобто адаптація шляхом модифікації середовища. Натомість друга форма – аутопластична – ґрунтується на внутрішній перебудові психіки, коли особистість трансформує себе, щоби відповідати вимогам зовнішнього світу [52, с. 120].

Ці поняття стали фундаментальними для подальших теоретичних розробок у психодинамічному напрямі, де адаптація розглядається як складний процес досягнення психологічної рівноваги шляхом взаємодії захисних механізмів, несвідомих конфліктів та соціального впливу. Сучасні дослідники розширили розуміння цих форм через аналіз поведінкових, емоційних і когнітивних реакцій особистості на стресові впливи.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує соціокультурна концепція особистості, запропонована К. Хорні. Спершу перебуваючи в межах класичного психоаналізу, Хорні згодом критично осмислила окремі положення З. Фрейда й сформувала власну концепцію, в якій ключовим чинником формування адаптивної або дезадаптивної поведінки виступає відчуття базальної тривоги. На її думку, така тривога не є органічною частиною психіки, а виникає як реакція на нестачу безпеки у міжособистісних взаєминах, формуючи глибинне відчуття самотності й уразливості перед загрозливим світом [64, с. 257].

Щоб зменшити інтенсивність цього відчуття, індивід розвиває невротичні потреби або захисні стратегії, які спрямовані на досягнення психологічної стабільності. Серед найпоширеніших: потреба в любові й схваленні, потреба в підпорядкуванні чітким правилам і владі, прагнення до суспільного визнання, самостійності й незалежності.

У подальших працях К. Хорні класифікувала адаптивні напрями поведінки особистості в міжособистісному просторі на три базові групи:

1. Рух назустріч людям – поведінка, зумовлена бажанням здобути підтримку й схвалення, яка часто базується на усвідомленні власної безпорадності;

2. Рух проти людей – стратегія, що ґрунтується на сприйнятті навколишнього світу як агресивного середовища, у відповідь на що індивід обирає боротьбу;

3. Рух від людей – форма захисту, пов'язана з уникненням близьких контактів, самозамиканням і прагненням до автономності [65; 63, с. 30].

Ці напрямки відображають способи, за допомогою яких особистість намагається адаптуватися до соціуму. При цьому кожен із них пов'язаний з домінуванням певного аспекту базальної тривоги: безпорадності, агресії або ізоляції.

Психодинамічна концепція також дозволяє диференціювати адаптовану та дезадаптовану особистість. Як зазначає К. Хорні, здорова особистість здатна інтегрувати всі три напрямки поведінки – співпрацю, автономію та асертивність – у цілісну стратегію взаємодії з соціальним оточенням. Дезадаптована ж особа, навпаки, схильна до негнучкого, одноманітного використання лише одного типу поведінкової реакції, часто ігноруючи або витісняючи інші. Така поведінка обумовлена надмірною базальною тривогою

та схильністю до створення ідеалізованого образу Я, як захисного механізму [25, с. 43].

Суттєвий внесок у розуміння механізмів адаптації зробив також А. Адлер – послідовник Фрейда та засновник індивідуальної психології. На відміну від класичного психоаналізу, він розглядав особистість як єдину цілісність, де жоден вияв активності не може аналізуватися у відриві від загальної спрямованості особистості. Адаптація, згідно з його підходом, є не лише способом виживання, а проявом прагнення до соціальної значущості, подолання почуття меншовартості й самореалізації у соціумі.

У контексті розглянутих концепцій можна зробити висновок, що адаптованість особистості тісно пов'язана з емоційним самопочуттям та рівнем внутрішньої тривоги. Адаптація – це не просто реакція на зовнішні умови, а глибоко особистісний процес, у якому індивід формує свій стиль взаємодії зі світом, залежно від набутих переконань, соціального досвіду та особистісних рис. Успішна адаптація забезпечує не лише соціальну інтеграцію, а й психологічне благополуччя, тоді як дезадаптація, навпаки, веде до психічного виснаження, внутрішніх конфліктів і відчуження.

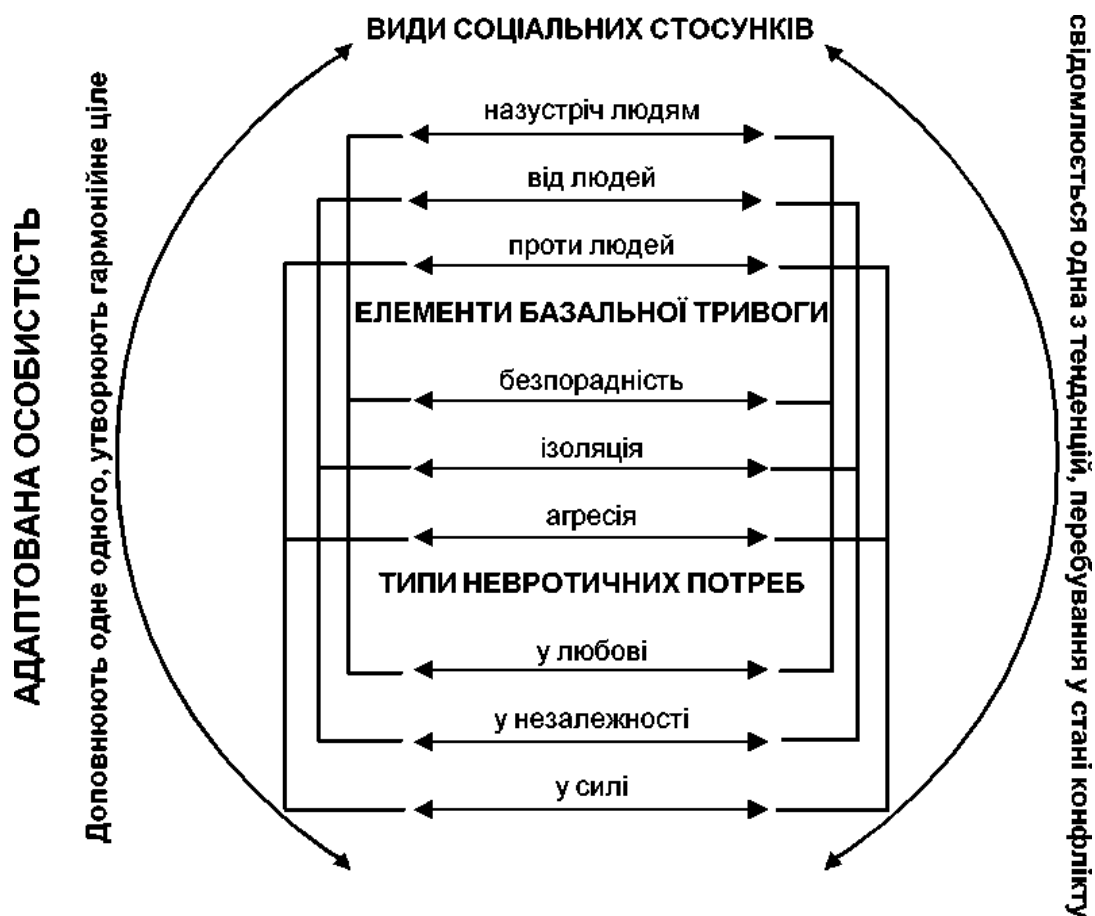


Рис. 1.1 Модельна характеристика адаптованої та неадаптованої особистостей (за К. Хорні) [10]

Відповідно до індивідуальної психології А. Адлера, показником психологічного благополуччя особистості є рівень розвитку соціального інтересу та прагнення до переваги. Учений вважав, що справді душевно здорова людина цінує своє життя насамперед через його значущість для інших – через внесок у спільне благо. Такі особистості демонструють високу соціальну відповідальність, орієнтацію на спільноту і щире бажання покращити стан речей у суспільстві. Їхнє прагнення до переваги є соціально конструктивним і включає турботу про добробут інших [64].

Натомість у людей, що мають труднощі з адаптацією, соціальний інтерес або відсутній, або недостатньо розвинений. Це породжує

егоцентризм, зосередженість виключно на власному успіху та домінуванні, без урахування потреб соціального оточення. Така особистість не спрямовує зусилля на інтеграцію у соціальну систему, а навпаки – прагне до індивідуального утвердження, що нерідко призводить до ізоляції та психологічного дезкомфарту.

Прагнення до переваги, за Адлером, є не лише психологічним феноменом, але й наслідком еволюційної логіки: усі живі істоти, включаючи людину, прагнуть ефективніше пристосовуватись до навколишнього середовища. Особистісне зростання і вдосконалення поведінки слугують засобами такої адаптації, а в протилежному випадку – ведуть до соціальної деградації чи навіть «випадіння» індивіда з соціуму [34].

Схожої думки дотримується К. Роджерс, який, розробляючи гуманістичний напрям психології, сформулював уявлення про повноцінно функціональну особистість, тобто людину, яка успішно адаптована, внутрішньо цілісна та гармонійно взаємодіє з соціальним світом. Така особистість, за Роджерсом, володіє такими рисами [64]:

1. Відкритість до переживань – здатність повноцінно усвідомлювати сенсорні, емоційні та когнітивні імпульси без їх блокування чи заперечення.
2. Екзистенційний стиль життя – прагнення жити «тут і тепер», сприймаючи кожну мить як унікальну.
3. Організмична довіра – опора на власні внутрішні відчуття як основу для прийняття рішень та вибору поведінки.
4. Емпірична свобода – відчуття внутрішньої свободи у самореалізації без зовнішніх обмежень.
5. Креативність – схильність до конструктивного, творчого самовираження та адаптивної поведінки в умовах культурного середовища.



Таким чином, адаптована особистість не просто пасивно пристосовується до середовища, а активно творить своє життя у гармонії з культурними, моральними та екзистенційними орієнтирами. Така людина володіє високим рівнем самосвідомості, здатністю до самопізнання та переосмислення досвіду, не боїться змін у середовищі, а навпаки — здатна до гнучкої адаптації в нових умовах. К. Роджерс підкреслював, що повноцінно функціональна особистість – це та, яка «з високою ймовірністю змогла б адаптуватися та вижити навіть за радикальної зміни навколишнього середовища» [7, с. 245].

На противагу цьому, дезадаптована особистість демонструє психологічну негнучкість і внутрішній конфлікт. Вона часто переживає глибоку невідповідність між Я-образом та ментальним досвідом, що породжує психоемоційну напругу. За словами Роджерса, така особа схильна до викривлення або заперечення будь-яких переживань, що суперечать її уявленню про себе. Це веде до посилення тривоги, зростання захисних механізмів і віддалення від реальності [64, с. 260].

Таким чином, концепції А. Адлера та К. Роджерса узгоджуються в тому, що адаптованість є наслідком особистісного зростання, соціальної відповідальності та внутрішньої узгодженості, а неадаптованість – результатом дезінтеграції, тривожності та неадекватної самооцінки.

Психічна адаптація є ключовим процесом у взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що безпосередньо впливає на її емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування. С. Максименко визначає психічну адаптацію як процес взаємодії особистості з середовищем, у якому людина, з одного боку, має враховувати об'єктивні особливості зовнішнього світу, а з іншого — активно впливати на нього з метою задоволення своїх базових потреб та реалізації значущих життєвих цілей. При цьому вчений підкреслює

системний характер адаптації, акцентуючи на тому, що вона є результатом функціонування цілісного, самокерованого психічного утворення [60-61].

Таким чином, адаптація в його трактуванні постає не як реакція на умови середовища, а як динамічний, багаторівневий процес, що включає пізнавальну, емоційно-вольову, мотиваційну та поведінкову активність суб'єкта. Особистість у цьому контексті виступає як активний регулятор взаємодії з реальністю, що прагне до внутрішньої рівноваги шляхом перетворення середовища або себе.

Окреме значення має визначення психічної адаптації, запропоноване Ф. Березіним. Він розглядає її як процес досягнення оптимальної відповідності між особистістю та оточенням у процесі виконання людиною її повсякденної діяльності. Цей процес, за Березіним, дозволяє індивіду не лише задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними цілі, але й зберігати психічне і фізичне здоров'я, водночас забезпечуючи відповідність психічної діяльності та поведінки вимогам середовища [67].

Попри те, що визначенню Ф. Березіна дещо бракує системності, воно ґрунтується на важливих функціональних критеріях адаптованості:

- відповідність між внутрішнім станом і зовнішніми умовами;
- збереження здоров'я;
- успішна реалізація потреб і цілей;
- ефективність діяльності в контексті соціальних вимог.

Узагальнюючи обидва підходи, можна зазначити, що психічна адаптація – це складна система регуляторних процесів, яка забезпечує збереження особистісної цілісності та ефективну взаємодію із зовнішнім середовищем. Її результатом виступає оптимальне функціонування особистості в конкретних умовах, що дозволяє досягати внутрішньої

стабільності, з одного боку, і відповідності суспільним очікуванням – з іншого.

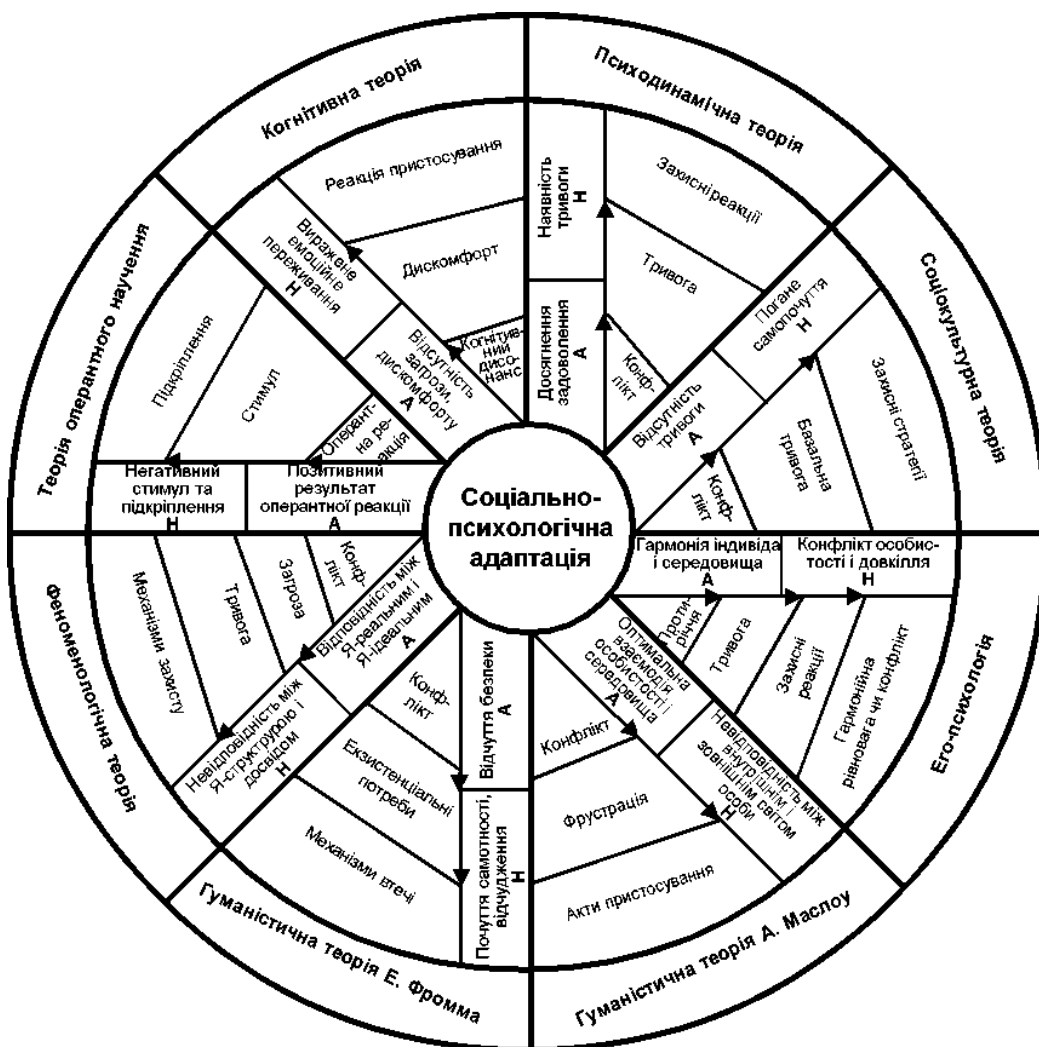


Рис 1.2 Сутнісні концептуальні параметри і психологічні механізми змісту процесу адаптації в зарубіжній теоретичній психології [10]

У сучасній психологічній науці категорія «адаптація особистості» розглядається багатьма дослідниками як складний, багаторівневий процес, що супроводжує формування і розвиток індивіда в соціумі. Провідні вітчизняні вчені пропонують різноманітні інтерпретації цієї категорії, акцентуючи увагу на її функціональному, соціальному чи особистісному аспектах.

Так, А. Петровський визначає адаптацію як початкову фазу становлення особистості, що вступає в нову, відносно стабільну соціальну спільноту. Н. Шевандрін розглядає її як етап активного засвоєння соціально прийнятних норм та оволодіння формами спілкування і взаємодії, необхідними для повноцінної участі в соціальному житті.

А. Фурман інтерпретує адаптацію як один із компонентів цілісного ставлення суб'єкта до світу, що включає осмислення й розв'язання переважно типових завдань за допомогою соціально схвалених або ситуативно допустимих способів поведінки. Ю. Александровський, зі свого боку, розглядає адаптацію як результат функціонування ієрархічно організованої, саморегульованої системи, що управляє адаптаційними процесами на різних рівнях. У свою чергу, П. Кузнецов акцентує увагу на тому, що адаптація є функцією розвитку особистості, яка динамічно змінюється впродовж життя.

Варто зазначити, що окремі дослідники, зокрема Г. Балл, висловлюють критичне ставлення до самого терміну «адаптація», вважаючи, що у вузькому розумінні – як пасивне підкорення індивіда зовнішнім обставинам — він знецінює активну роль особистості у взаємодії з середовищем. Таке обмежене трактування, де середовище сприймається лише як найближче оточення, позбавлене часової та просторової глибини, дійсно викликає наукову полеміку [36].

У соціальній психології адаптація розглядається як закономірність спільної діяльності, що виникає внаслідок наявності спільної мети, цінностей і орієнтацій, які об'єднують соціальні групи [16, с. 68]. У контексті наукового аналізу цього феномену застосовуються такі поняття, як: соціальний статус, професійне самовизначення, становище в колективі, сформованість соціально значущих здібностей, характерологічні особливості тощо [10].

Для оцінки ступеня адаптованості особистості виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні критерії. До об'єктивних належать:

- продуктивність діяльності,
- реальне соціальне становище індивіда в групі,
- навчальна або професійна успішність,
- авторитет у колективі,
- що свідчить про визнання особистості та її внеску в спільну справу.

Суб'єктивні критерії включають:

- рівень задоволеності особистості навчальною або професійною діяльністю,
- ставлення до умов спілкування,
- самооцінку та емоційне ставлення до себе [10].

У сучасному підході більшість психологів дотримуються уявлення про соціальну адаптацію як про неперервний процес активного пристосування особистості до змінних умов середовища, а також як про результат цього процесу, який відображається в ефективності взаємодії індивіда з соціумом [34-35]. Таке трактування вважається класичним у межах традиційної психологічної парадигми.

З метою подальшого уточнення змісту поняття адаптація у психологічному дискурсі доцільним є введення таких ключових категорій, як:

- тип адаптаційного процесу (наприклад, психологічний, соціальний, професійний),
- різновид адаптації (наприклад, аллопластична, аутопластична),
- рівень функціонування адаптації (високий, середній, низький),
- види адаптивних стратегій (інтеграція, уникнення, конфронтація тощо).

Ці категорії дають змогу не лише глибше осмислити природу адаптації, а й розмежувати ефективні та дезадаптивні форми реагування особистості на зміни зовнішнього середовища (рис. 1.3).

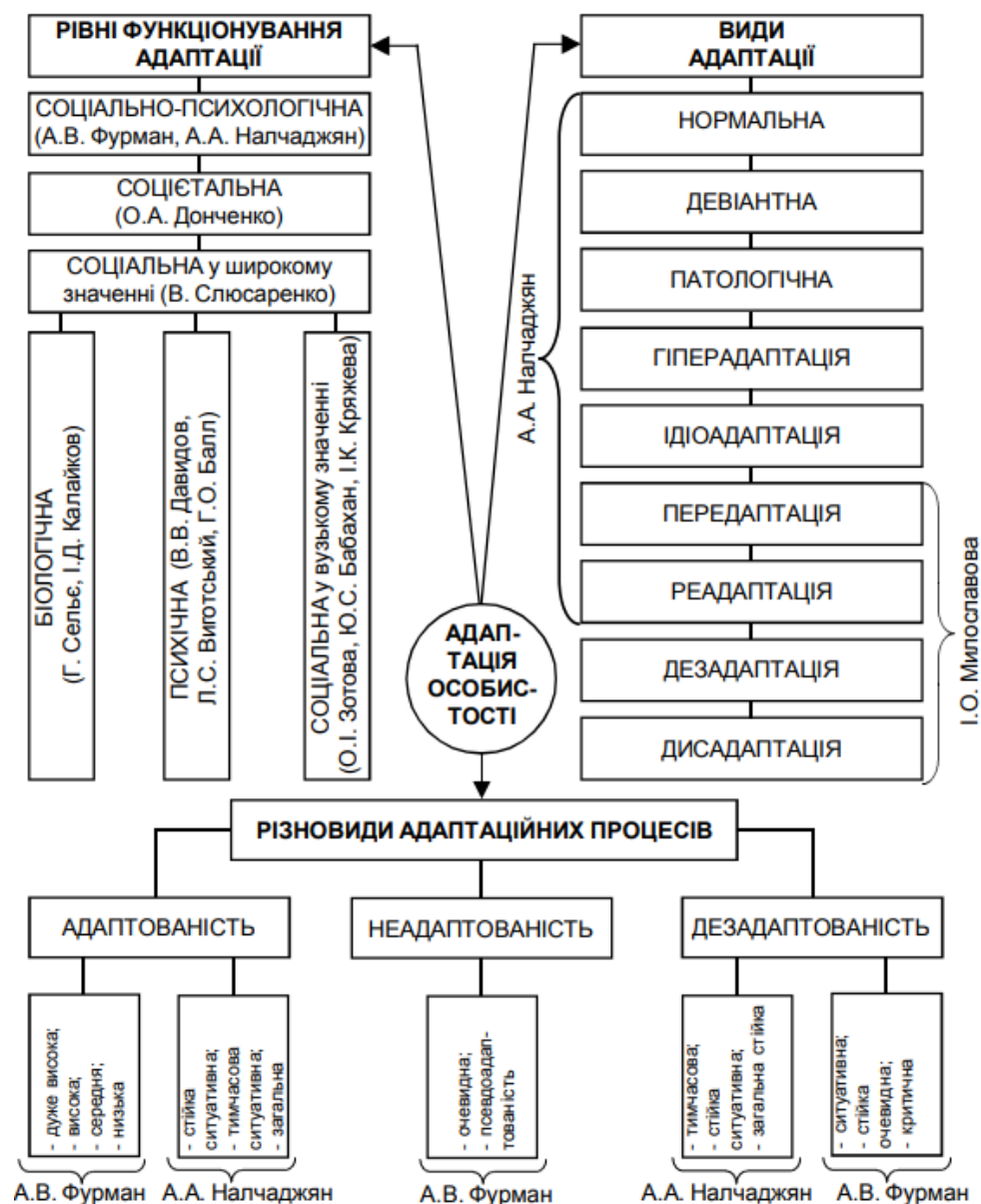


Рис. 1.3. Класифікації адаптаційних процесів у сучасній вітчизняній психології

Психічна адаптація є однією з найскладніших і водночас найважливіших форм пристосування особистості до мінливих умов існування. Як зазначають сучасні дослідники, вона розглядається як високоорганізований, багаторівневий процес, що безпосередньо залежить від рівня психічного розвитку індивіда [60; 61]. У несприятливих умовах цей механізм може зазнати порушень, що, у свою чергу, призводить до дестабілізації інших адаптаційних рівнів, зокрема соціального, емоційного та фізіологічного.

Хоча психічна адаптація активно досліджується в науковій літературі, окремі її аспекти залишаються менш вивченими. Зокрема, поняття соціально-психологічної адаптації висвітлене значно слабше. Так, Ф. Березін трактує її як структурний компонент психічної адаптації, що забезпечує налаштування мікросоціальних зв'язків, формування адекватних міжособистісних стосунків, врахування очікувань соціального середовища та досягнення значущих соціальних цілей [67]. У межах цього підходу соціально-психологічна адаптація розглядається не ізольовано, а як взаємопов'язаний із психічною діяльністю інструмент інтеграції особистості в соціальну систему.

Ще меншою мірою в науковій літературі окреслене поняття психофізіологічної адаптації, що становить, на нашу думку, суттєву прогалину у загальній теорії адаптації. Це пояснюється тим, що у багатьох теоретичних підходах адаптаційні процеси поділяються на психічні або фізіологічні, хоча на практиці вони функціонують як єдина система, особливо у ситуаціях напруженої взаємодії з середовищем. Згідно з системним підходом, адаптація постає як процес, що охоплює всі рівні організації життєдіяльності людини — від молекулярно-клітинного до психічного й соціального. Як влучно зауважував С. Максименко, адаптаційний процес



охоплює усі рівні організму: від біологічної організації до вищих психічних регуляторів діяльності [47].

У рамках такого підходу доцільно визначити психофізіологічну адаптацію як: «процес, що зумовлюється змінами у психофізіологічному стані особистості під впливом дезадаптаційних чинників та потребує узгодженої, одночасної взаємодії всіх функціональних підсистем організму з метою забезпечення ефективної діяльності в нових умовах» [6].

Це визначення повністю відповідає вимозі системного аналізу, який передбачає розгляд адаптації у діалектичному поєднанні трьох рівнів: біологічного, психологічного та соціального. Тісний взаємозв'язок цих рівнів в адаптивній діяльності підтверджується також іншими дослідженнями [47]. Водночас зазначається, що попри взаємозалежність, кожен із компонентів адаптації зберігає відносну автономність, що дозволяє досліджувати їх окремо в теоретичному плані.

Таким чином, психічна, соціально-психологічна та психофізіологічна адаптація є взаємопов'язаними, але відносно незалежними рівнями єдиного адаптаційного процесу, що забезпечує цілісне функціонування особистості в умовах мінливого середовища.

## **1.2. Підходи до визначення та компоненти адаптаційних можливостей здобувачів освіти**

Проблема адаптації є однією з найважливіших міждисциплінарних наукових проблем, яка вивчається на різних рівнях, таких як: медико-біологічному, соціально-економічному, психологічному та соціально-психологічному. Адаптація в праці І. Зверевої, Л. Ковалю, С. Хлебик,

розглядається як перший етап соціалізації [11]. Також, адаптація розуміється, як один із ключових факторів необхідної передумови успішної освітньої соціалізації студентства. Соціалізація є різностороннім процесом, об'єктом впливу якого виступає суспільство, а суб'єктом - студент, який опановує досвід попереднього покоління шляхом входження до соціальної сфери, такої як заклад вищої освіти, та дієво відтворює систему суспільних відносин, перетворюючи як соціальну сферу, так і самого себе. На етапі адаптації, який охоплює перший і частково другий курс, студенти оволодівають способами навчальної і професійної діяльності, мета якого - пристосування до нових умов [48].

Відомо, що проблема адаптації особистості в середовищі почала досліджуватися ще в XIX-XX сторіччі. Вперше термін «адаптація» був використаний німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році, вже пізніше почав використовуватись в різних наукових галузях, таких як філософія, психологія, соціологія, зокрема і в педагогіці та багатьох інших науках. Під терміном «адаптація» насамперед розумівся процес зміни чутливості сенсорних систем в наслідок впливу пристосування органів чуття до наявних стимулів [8].

Поряд із Г. Аубертом існує погляд Ж. Піаже, він розглядав фізіологічну адаптацію, як рівновагу між асиміляцією і акомодациєю. Асиміляція передбачає зміну елементів зовнішнього середовища відповідно до потреб структури організму, тоді як акомодация - це внутрішні зміни організму [32].

Також, проблема адаптації студентів першого курсу до нових умов навчання є одним з найважливіших завдань, яке активно досліджується і зараз, в галузях педагогіки і дидактики вищої школи.

Досягнення у вищій освіті розкривається не тільки рівнем знань, а й тим, чи здатний студент успішно адаптуватися до нового освітнього

середовища. Аналіз наукової та педагогічної літератури показує, що визначення адаптації та підходи для розкриття важливих аспектів цього особливого процесу, є дуже різноманітними і суперечливими. Поняття «адаптація» застосовується в різних наукових дисциплінах, тому розглядається з багатьох сторін, проте єдиного визначення його немає. Вона включає в себе різноманітність проявів, від звичайного пристосування до середовища, до складної соціально-психологічної чи професійної адаптації особистості, що містить в собі взаємодію і взаємовідношення з оточуючим середовищем.

Під адаптацією розуміється пристосування до нових умов у новому середовищі, процесі, явищі, а також взаємовідносини між середовищем і особистістю. Це поняття все частіше вживається в психології та педагогіці, де вчені намагаються повніше відобразити цілісність особистості в процесі її соціалізації та професіоналізму, аналізувати її поведінку під час навчання і виховання. Представники різних галузей науки приділяють особливу увагу складному і багатогранному процесу адаптації, що знайшло відображення в багатьох їхніх наукових дослідженнях.

Великий тлумачний словник сучасної української мови містить в собі таке визначення «адаптації»: «це пристосування організмів, органів чуття до умов існування, до оточення» [5].

У педагогіці термін «адаптація» розглядається в контексті процесу навчання і виховання, як перебудова пізнавальної, мотиваційної, емоційно-вольової сфер особистості під час переходу до нового етапу освітнього процесу [71]. Через призму визначеної позиції можна простежити залежність адаптації від власної діяльності особистості в навчанні і вихованні.

В педагогічному розумінні поняття «адаптація» визначається як оволодіння змістом і способами діяльності (поведінки) у певній сфері

матеріальної та духовної культури. Проте такого визначення недостатньо, оскільки воно не розкриває сутності адаптації та не висвітлює динаміки цього процесу. Отже, все зводиться до набуття знань і умінь, а це лише одна умова орієнтування в середовищі. Слід також додати, що педагогічна адаптація - це пристосування до системи освіти, навчання й виховання, що формують систему ціннісних орієнтацій особистості. Тому одна із основоположників соціально-педагогічної теорії в Україні А. Капська вказує на те, що поняття «адаптація» використовується для позначення процесу пристосування суб'єкта до нового середовища (розвиток явищ, що відбувається з часом та накопичення його елементів); встановлення рівноваги між суб'єктом і середовищем; результату пристосування (адаптованість, як якісний етап цього процесу); поставленої цілі (адаптуватися до нових умов) [20, с. 218].

Як живий організм, люди потребують для свого розвитку в соціальному середовищі, яке грає активну роль у їх формуванні, проте воно може стати джерелом труднощів, якщо особистість не змогла пристосуватись до нього, стати частиною цього оточення, не втрачаючи при цьому своєї індивідуальності [9]. В нашому випадку, студенти потребують в навчанні, в професійному розвитку для майбутніх планів, але в них часто виникають проблеми в звиканні до нових елементів та умов, і якщо вчасно їх не усунути, то це приведе до дезадаптації.

Г. Айзенк та представники необіхевіористичної теорії розглядають адаптацію з двох позицій: а) як стан, при якому повністю задовольняються з одного боку - потреби особистості, з іншого - вимоги середовища; б) як процес досягнення цього гармонійного стану [32].

Основоположник концепції психоаналізу Г. Гартман виділяє три моделі адаптації, заснованих на алопластичних і аутопластичних змінах, введених З. Фрейдом: 1) алопластична - здійснюється змінами зовнішнього середовища,

які створює людина для приведення його у відповідність до своїх потреб; 2) аутопластична - забезпечується змінами особистості, завдяки чому вона пристосовується до середовища; 3) адаптація, основою якої є пошук індивідом сприятливого середовища, для свого функціонування [32].

Цікаве дослідження стосовно адаптації у різних її аспектах здійснив М. Блажівський, він виокремив для себе наступне:

- адаптація є бажаним або вимушеним процесом входження особистості у різну сферу діяльності, вдалість якої залежить від відповідності умов індивідуальним можливостям людини;
- сутністю адаптації є поступове набуття спільної гармонії шляхом взаємодії між особистістю та оточенням;
- результативність адаптаційного процесу переважно залежить від різних факторів, співдії та взаємодоповнюваності біофізіологічних особливостей особистості, умов, психологічних та професійних особливостей, розвитку суспільства [2].

Адаптація є процесом та результатом взаємодії особистості та середовища, що забезпечує оптимальне пристосування до життя і діяльності. Вона компенсує відсутність звичної поведінки в нових умовах. Завдяки цьому реалізується здатність прискорити ефективне функціонування особистості в надзвичайних обставинах. Через відсутність адаптування, можуть виникнути додакові труднощі у комунікації, оволодінні предметом діяльності, а то й порушення її регулювання [4, с. 60].

Л. Філіпс вважає, що адаптованість виражається через два типи реакцій на взаємодію з оточуючим середовищем:

- 1) прийняття та ефективна відповідь на соціальні очікування, з якими стикається кожна людина залежно до свого віку та статі;

2) гнучкість і ефективність при зіткненні з новими та потенційно складними умовами, а також здатність надавати необхідний напрямок для себе подіям. У цьому контексті адаптація виявляється в успішному використанні особистістю умов, що виникли, для задоволення своїх цілей і потреб [32].

Під адаптивністю прийнято розуміти здатність людини пристосовуватися до різноманітних вимог середовища (як соціальних, так і фізичних), не відчуючи внутрішнього дискомфорту і не конфліктує з середовищем. Однак таке трактування поняття є досить вузьким, оскільки не враховує специфіки адаптації особистості. Адже вона пристосовуючись до середовища не тільки змінює себе, але й активно перетворює його.

«Як відомо, між людиною і середовищем існують мінливі, взаємодоповнюючі відношення. Адаптування людини відбувається водночас на декількох ієрархічних рівнях, кожний з яких може мати власні тенденцію та темп змін. У зв'язку з цим явище адаптації розрізняється на різних щаблях її організації - від біологічного (адаптація організму) до соціального. Суб'єктом соціальної адаптації є людина, особистість як індивідуальне буття соціальних відносин, об'єктом адаптації особистості виступають різноманітні соціальні умови» - зазначають автори підручника «Вікова психологія» [7, с. 102].

У своєму дослідженні В. Лесовий, В. Петрук взяли за основу таке визначення адаптації: «адаптація - це процес і результат пристосування особистості до умов середовища із збереженням своєрідного природного балансу активності та пасивності, динаміки та стабільності, відкритості та замкненості, сталості та змінності, який дає змогу людині ефективно задовольняти свої потреби у мінливому навколишньому середовищі» [1].

На думку Л. Дябел, адаптацію варто розглядати як комплексну проблему, виокремлюючи різні окремі рівні та ланки, кожна з яких має власні механізми, що визначаються рівнем розвитку студентів, груп та колективу. Процес адаптації студентів першого курсу відбувається на деяких рівнях «пристосування»: до нової системи навчання, зміни режиму праці і відпочинку, включення у новий колектив. Слід зазначити також те, що після вступу в навчальний заклад студенти проходять адаптацію на трьох рівнях: психологічному (індивідуальні особливості психічних процесів), педагогічному (навчання та виховання), соціальному (нові умови життя, колектив, спілкування тощо) [2, с. 76].

Також, деякі дослідники виділяють такі форми адаптації студентів [59, с.18]:

- педагогічна адаптація - визначає пристосування учасників освітнього процесу до змісту та умов самостійної організації навчальної діяльності;
- професійна адаптація - охоплює спочатку пристосування до умов процесу навчання, згодом - до професійної діяльності;
- дидактична адаптація - передбачається підготовка студентів до форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти, пристосування до нової системи навчання, яке може відбуватись швидко або повільно;
- формальна адаптація - когнітивно-інформаційне пристосування студентів до нового середовища, структури, змісту та вимог освітнього закладу;
- суспільна адаптація - стосується процесу внутрішньої інтеграції груп студентів відповідно курсу, на якому вони навчаються, та об'єднання зі студентським колективом взагалі;

- оперативна адаптація - залежить від: тісного взаємозв'язку методів навчання у заальноосвітніх закладах і закладах вищої освіти, від індивідуальних особливостей студентів та їх самостійного і творчого мислення, повної профорієнтації до стійкого бажання опановувати програму закладів вищої освіти;

- навчальна адаптація - визначається впливом сукупності психічних станів, психофізіологічних особливостей, особистісних рис та якостей, психосоціальних характеристик і виражається в оволодінні обраною професією, у формуванні позитивного ставлення до майбутньої професійної діяльності, пристосуванні до нової лекційно-практичної системи навчання, набутті навичок самостійної навчальної та наукової роботи.

На нашу думку, всі ці форми адаптації є взаємопов'язаними і можуть взаємодіяти одна з одною, тому що кожна з них відображає певні сторони пристосування студентів до різних аспектів вищої школи.

Особливої уваги заслуговує освітньо-професійна адаптація у закладі вищої освіти. Під цим терміном розуміється активне і ефективне прилучення студента до професійного навчання й діяльності, як специфічних сфер суспільних відносин вираженого в набутті ними цінностей і норм поведінки закладу, знань, умінь, навичок, особистісних установок і компетенцій, важливих для успішного виконання обраної професійної діяльності та комунікації. В унікальному процесі освітньо-професійної адаптації можна виділити декілька процесуальних компонентів, таких як: інституційна адаптація, дидактична адаптація, соціально- психологічна адаптація [57, с. 103].

На думку авторів підручника «Психологія вищої школи» [57] існує багато варіацій взаємовідношення у взаємодії між студентом і освітнім середовищем: а) зміна особистості при незмінному середовищі (відсутність



впливу життєвих обставин); б) різнонаправлені зміни особистості і середовища (поглиблення протиріч); в) незмінюваність особистості в різних змінних життєвих обставинах (консерватизм); г) односпрямованість змін особистості і середовища (синхронізація розвитку й умов середовища); д) незмінність особистості і середовища (стагнація). Через що, адаптація до умов вищої школи може бути швидкою та успішною, або ж навпаки, повільною чи не настати зовсім. Оперативність цього процесу залежить від тісного зв'язку методів навчання школи і закладу вищої освіти, від ступеня самостійності і творчого мислення, які стали характерними рисами особистості, від повноти зорієнтованості студента у професії, стійкості бажання опанувати програму.

Період адаптації дозволяє студентам переглянути свою систему цінностей та ціннісні орієнтири. Ця система визначає особистісну, моральну та соціальну позицію у відношенні до виконання своїх професійних обов'язків та щодо суспільних процесів [69].

Адаптація пов'язана зі зміною соціальних обставин у процесі розвитку студента. Адаптація - це зміна самої особистості (орієнтирів, рис характеру, моделей поведінки тощо) належно до нових вимог, соціальних умов і середовища. Адаптаційний період студентів пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може призвести до труднощів, як у навчанні, так і в взаємодії [4, с. 60].

Перший рік навчання у будь-якому закладі вищої освіти вважається найпроблемнішим, оскільки не всі першокурсники здатні успішно адаптуватися до студентського життя. Вступаючи до закладу вищої освіти студенти потрапляють у складний, тривалий, динамічний та різноманітний освітній процес, який висуває нові вимоги до психічного та фізичного здоров'я студентів, і у перші ж дні потребує від них високої активності у

самостійній навчально-пізнавальній діяльності, розвитку навичок самоконтролю і саморегуляції, раціонального управління часом, увагою, терпінням та спілкуванням. Нові умови неминуче викликають потребу адаптуватися і виробити поведінку, яка дозволить якісно функціонувати для досягнення встановлених завдань та задоволення власних потреб [29].

Погоджуємось з міркуванням Л. Дмитрук, що адаптація - «це процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні і фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань, на навчання і виховання» [10]. Під адаптацією до закладу вищої освіти він розуміє безперервний, внутрішньо зумовлений процес, який відзначається прийняттям або неприйняттям особистості, що розвивається залежно від зовнішніх і внутрішніх умов здійснення освітньої діяльності у закладі, а також активністю особистості пов'язаною зі зміною цих умов у відповідному напрямку.

В. Петрук, Н. Ляховиченко розглядають адаптацію до освітнього процесу у закладах вищої освіти, як складною проблемою, яка передбачає знайомство з новим колективом, пристосовування до нових умов, рівня засвоєння знань, зміни методів викладання, збільшення обсягу інформації та кількості нових дисциплін, знайомство з педагогічними працівниками та їхніми вимогами до вивчення матеріалу. Оскільки процес навчання в вищій школі має відмінність від шкільного, від студентів першого курсу вимагається якісна перебудова системи звичок, психологічних вмінь, навичок самонавчання [7, с. 194].

Чітке визначення дав у своїй роботі С.Максименко, який розглядав особливості адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, воно є таким: «адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти - це

інтегральна форма суб'єктної активності студента-першокурсника, яка спрямована пристосування до існування в новому соціумі закладу вищої освіти з його нормами і вимогами та відповідно потреб, мотивів, інтересів особистості студента» [47, с. 90].

Адаптація завжди є значущою в житті кожної людини, адже кожного разу ми стикаємося з новим для себе середовищем, людьми чи умовами, які ставить суспільство, з якими потрібно ознайомитися та пристосуватися до них, щоб бути обізнаним і почувати себе комфортно та легко. На сьогодні, це не є виключенням, особливо для студентів, які намагаються навіть у важкі часи здобувати освіту. Заклад вищої освіти є тим місцем, де і розпочинається професійний розвиток особистості, де формуються важливі для неї елементи професійної діяльності, такі як знання, уміння, навички, інтереси, потреби та інші, які вона виділяє для себе. Теперішня ситуація в країні вплинула на зміну форми навчання, що позначається і на студентській молоді, а саме відношення та мотивація до навчання. Тому допомога в адаптації студентів до навчання, до нового онлайн середовища є вкрай важливою.

Аналізуючи основне поняття нашої кваліфікаційної роботи, ми можемо побачити, що питання «адаптації» є фундаментальною міждисциплінарною проблемою, яка вивчається в різних сферах, різними науками.

Успішність адаптації на етапі професійної підготовки визначатиме, як легко чи складно, швидко чи повільно особистість здобуде професійні навички, поладнає з учасниками освітнього процесу, і тим самим визначиться успішність її трудового шляху. Тому, адаптація є однією із соціально-психологічних проблем, яка дає змогу виявити закономірності взаємодії особистості і суспільства [69].

Таким чином, підсумовуючи різні підходи до проблеми адаптації студентів, ми можемо зазначити, що адаптація є складним, але важливим

процесом і результатом, як для студента, так і закладу вищої освіти, який має відбуватися поетапно. Він передбачає пристосування студентів до системи освіти, умов та вимог, які ставить вища школа, що виявляється у різних проявах їхньої поведінки, перебудові особистісних сфер, успішному взаємовідношенні між середовищем і студентом, задоволенні потреб, досягненні гармонійного стану, не відчуючи дискомфорту і не конфліктуючи з середовищем. Процес адаптації має тимчасову динаміку, етапи якої пов'язані зі змінами, що відбуваються у характері навчально-пізнавальної діяльності та на рівні індивідуальних особливостей студентів.

### **1.3. Психологічні особливості адаптації до навчання у закладах передвищої освіти в стресових умовах**

У сучасних дослідженнях, що стосуються адаптації, особливу увагу приділяють глибокому аналізу процесу пристосування молоді до умов навчання у закладах вищої освіти. Це питання набуло особливої актуальності в контексті запровадження змішаної форми освітнього процесу.

Період юності є визначальним етапом соціалізації, коли молода особа стикається з необхідністю зробити професійний вибір і здобути відповідну освіту. В цей час домінуючою сферою діяльності стає навчально-професійна, ефективність якої суттєво залежить від здатності до адаптації в новому академічному середовищі. Характерними рисами цього етапу розвитку є активне професійне самовизначення, зростання пізнавальної активності, посилення навчальної мотивації, а також формування особистісних цінностей і життєвих орієнтирів.

Особливості розвитку в цей період зумовлюють формування окремої соціально-вікової категорії — студентів. Студентська молодь (у віці переважно від 16 до 23 років і старше) утворює специфічну соціальну групу, основне завдання якої полягає у професійній підготовці до трудової діяльності. Цю категорію вирізняє специфіка провідної діяльності, певна автономність у виборі освітніх стратегій, методів самонавчання та оцінювання результатів. Основною метою студента є здобуття вищої освіти та формування ключових компетентностей, що сприятимуть його ефективній реалізації в професійному, духовному та матеріальному житті.

Система вищої освіти чинить значний вплив на психічний розвиток особистості та її формування. Вона забезпечує студентів базовими знаннями, навичками та вміннями, а також сприяє становленню особистісних якостей, які мотивують до глибшого освоєння обраної професії. У процесі здобуття освіти, за умови створення сприятливого середовища, у студентів активізується розвиток психічних процесів на різних рівнях, визначається індивідуальний напрямок здібностей, формується внутрішній зміст професійного самосприйняття.

На якість навчання впливають численні чинники, серед яких ключову роль відіграє адаптація. Вона допомагає подолати суперечності між особистістю, навчальним середовищем і специфікою діяльності, сприяючи становленню професійної компетентності в подальшому житті.

В. Стрельцова підкреслює, що адаптаційний процес у студентів – це складна багатоступенева перебудова системи цінностей і смислів, а також трансформація індивідуального досвіду в напрямку професійного самоздійснення [59]. Пристосування до нових умов у закладах вищої освіти зумовлене змінами змісту й організації навчання; воно охоплює опанування нових форматів діяльності, механізмів контролю та самоконтролю, а також

включає поступову трансформацію особистісних рис під впливом навчального середовища, що веде до глибшої інтеграції в освітній процес і міжособистісні взаємини [40].

На думку Н. Перепечіної, процес адаптації до навчання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою соціалізації особистості. Він розглядається як динамічний процес засвоєння системи професійних знань, умінь, а також формування необхідних якостей, що забезпечують ефективне функціонування у майбутній професійній діяльності. Адаптація у цьому контексті виступає не лише як процес, але й як результат позитивного ставлення студента до обраної спеціальності та відповідної діяльності [50]. Ознакою адаптованості до навчання є відповідність результатів освітньої діяльності нормативним вимогам, а також наявність внутрішнього задоволення від процесу навчання, що, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку студента як суб'єкта професійного становлення.

У концепції В. Лєсового та В. Петрука адаптація до умов навчання у закладі вищої освіти трактується як процес поступового входження студента у специфічні сфери життєдіяльності, зокрема:

- діяльнісну, яка охоплює безпосередній освітній процес із його характерними формами викладання, контролю знань та методами навчання (лекції, семінари, практичні заняття, наукові конференції, виконання курсових і кваліфікаційних робіт тощо), а також особливості організації самостійної навчальної діяльності;

- соціальну, що включає процес входження до студентського колективу, формування нових соціальних зв'язків, адаптацію до норм, традицій та комунікативних правил академічного середовища, встановлення ефективної взаємодії з викладачами та адміністрацією закладу;

- аксіологічну, пов'язану з усвідомленням ціннісних орієнтирів професійної діяльності, оцінюванням відповідності здобутих знань і навичок вимогам майбутньої спеціальності, а також із переживанням можливих криз професійного самовизначення;

- сферу самосвідомості, яка включає усвідомлення нового соціального статусу студента, формування уявлень про власну роль у навчальному процесі та соціальному просторі закладу вищої освіти [43].

У межах дослідження проблеми адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти В. Конончук виокремлює кілька ключових типів адаптаційних процесів, кожен із яких має своє функціональне значення у становленні особистості майбутнього фахівця [34].

Організаційна адаптація передбачає залучення студента до внутрішньої структури та режиму функціонування навчального закладу. Вона включає засвоєння організаційних норм, правил, розкладу занять, специфіки комунікацій у межах освітньої установи, а також формування внутрішнього прийняття академічного порядку як невід'ємного елементу освітнього процесу.

Діяльнісна адаптація пов'язана з безпосереднім пристосуванням до навчального процесу як такого – засвоєнням форм і методів навчання, підвищенням ефективності навчальної діяльності, відповідністю індивідуального підходу студента до освітніх цілей, що проявляється, зокрема, у високій результативності.

Професійна адаптація охоплює усвідомлення студентом специфіки обраної професії, її ролі у суспільстві, а також розуміння місця своєї спеціальності у загальній системі професійної підготовки. У цьому контексті важливим є формування професійної ідентичності та самосвідомості.

Соціально-психологічна адаптація передбачає поступове входження особи у студентське середовище, налагодження міжособистісних зв'язків, прийняття нових соціальних ролей і моделей взаємодії, що забезпечує відносно комфортне перебування в новому соціальному контексті.

У межах дослідження проблеми адаптації студентів до умов вищої освіти Т. Спіріна наголошує на тому, що загальна модель пристосування охоплює три основні складові: безпосередній освітній процес, участь у соціальному житті закладу та реалізацію власного потенціалу в межах студентського середовища [70].

Питання необхідності адаптації студентів у ЗВО розглядається також у працях Е. Мельник, О. Попова та інших науковців, які пов'язують цей процес із низкою об'єктивних труднощів. Серед них виокремлюють різку зміну як змісту, так і обсягу навчального матеріалу, потребу в оволодінні новими формами подачі інформації (лекційна, семінарська, залікова система), складність сприйняття наукової мови, нестачу досвіду самостійного опрацювання знань, а також недостатній розвиток пізнавальних функцій, необхідних для засвоєння складного навчального контенту [49; 56].

Доповнюючи вказані аспекти, В. Конончук звертає увагу на додаткові чинники, зокрема: руйнування усталених життєвих стереотипів, зміну соціального середовища, місця проживання, способу життя та кола спілкування. Усе це призводить до тимчасового розбалансування особистісного стану, коли старі звички та моделі поведінки більше не відповідають новим умовам, а нові ще не сформувалися. У студентів можуть виникати сумніви щодо правильності обраного професійного шляху, що ускладнює їх здатність доцільно оцінювати процес навчання та його очікувану ефективність [35].



У науковій літературі адаптація розглядається як поступове включення особистості в нове середовище та оволодіння стратегіями комфортного функціонування в ньому. Зокрема, Н. Кулеша пропонує розглядати адаптацію до навчання у ЗВО як динамічний процес, що охоплює дві фази: першу стадію — адаптивної реакції, яка охоплює період від початку першого курсу до початку третього; та другу — стадію адаптивної стабілізації, що триває з початку третього курсу до завершення навчання [7].

Н. Мирончук акцентує на тому, що при переході між зазначеними фазами адаптації важливу роль відіграють два типи адаптивної поведінки. Перший — поведінка, спрямована на зміну зовнішнього середовища; другий — орієнтований на трансформацію внутрішнього світу особистості, тобто самого себе [46].

У науковій літературі виокремлюють кілька форм адаптації студентів до умов освітнього процесу у закладах вищої освіти. Зокрема, дослідники розрізняють три основні види цього процесу:

1. Формальна адаптація передбачає звикання до нового навчального середовища: структури закладу, академічного розкладу, змісту освітніх програм, вимог до навчання та виконання студентських обов'язків;

2. Соціально-психологічна адаптація розглядається як внутрішнє включення особистості в нову соціальну спільноту, прийняття норм і цінностей студентського колективу, формування системи міжособистісних зв'язків — як офіційних, так і неформальних, а також участь у процесах групової динаміки;

3. Дидактична адаптація стосується пізнавального компоненту та охоплює пристосування до нових форм засвоєння інформації, методів навчання й оцінювання знань [ 61; 70].

Оцінювання ефективності адаптаційного процесу зазвичай базується на двох основних підходах – об'єктивному та суб'єктивному. Об'єктивний критерій охоплює показники результативності навчання (наприклад, рівень академічної успішності), а також ресурси, витрачені на досягнення цих результатів, включно з фізіологічними й психічними затратами організму.

Натомість суб'єктивний критерій визначає адаптацію крізь призму особистісного сприйняття освітнього процесу: рівень усвідомленого ставлення до навчання, задоволеність власною діяльністю як студента, відчуття психологічного комфорту в освітньому середовищі.

На думку Г. Горбань, група об'єктивних показників включає поточну та підсумкову успішність, а також стабільність функціонального стану організму; до суб'єктивних належать ступінь задоволеності самим процесом навчання, атмосфера в студентському колективі, характер сформованих міжособистісних відносин та загальний психологічний клімат [12].

На думку О. Грачова, ключовими показниками адаптованості студентської молоді є: рівень сформованої пізнавальної самостійності, наявність стійкого інтересу до навчання та відповідних ціннісних орієнтацій, а також розвиток комунікативної компетентності [13].

Комплексне дослідження процесу адаптації неможливе без аналізу чинників, які зумовлюють її ефективність. На підставі узагальнення наукових джерел доцільно виокремити дві основні групи впливових чинників: зовнішні соціально-психологічні та внутрішні індивідуально-психологічні [13; 23; 53].

До першої групи належать специфіка навчального середовища, організаційна структура закладу, стиль взаємин у студентській групі, наявність підтримки з боку викладачів та адміністрації. Внутрішні чинники відображають складну структуру особистості: мотиваційну, когнітивну, афективну, світоглядну, вольову сфери, які забезпечують здатність студента

ефективно інтегруватися в нові умови, долати труднощі, виконувати навчальні завдання та будувати конструктивну взаємодію з оточенням.

Ієрархічна модель адаптаційного процесу дозволяє класифікувати рівні адаптації на: високий, середній, низький та стан дезадаптації. Студенти з високим рівнем адаптованості характеризуються своєчасним та ефективним виконанням навчальних завдань, високими академічними результатами, наявністю внутрішньої мотивації, здатністю до саморегуляції, відповідальним ставленням до освітньої діяльності. Вони, як правило, мають позитивні стосунки з однокурсниками та викладачами, активно залучаються до позанавчальної діяльності навчального закладу.

Натомість студенти з низьким рівнем адаптації демонструють академічну пасивність, низьку мотивацію до навчання, труднощі з засвоєнням матеріалу, схильність до відкладання завдань та формальне їх виконання. Їх діяльність часто спрямована лише на досягнення мінімального результату, а не на глибоке засвоєння знань. У соціальному контексті такі студенти можуть мати труднощі у спілкуванні та відзначаються відстороненістю від колективу.

Особи із середнім рівнем адаптованості, як правило, демонструють змішані характеристики: вони можуть мати нижчу успішність, однак водночас комфортно почувати себе серед однокурсників і брати участь у житті групи.

Слід зазначити, що адаптація у вищому навчальному закладі виступає однією з базових умов професійного становлення майбутнього фахівця. Однак не всі студенти проходять цей процес успішно. У ряді випадків спостерігається дезадаптація, що, за визначенням О. Кокуна, обумовлюється низкою причин. Серед них: зміна соціальної ситуації розвитку, ускладнення змісту провідної діяльності, нечітка мотивація вибору професійного напрямку, перебудова режиму праці та відпочинку, недостатній розвиток організаційних

навичок, труднощі з самостійним навчанням. Додатковими факторами є низька сформованість таких психологічних якостей, як відповідальність, старанність, зацікавленість, а також наявність стресових ситуацій, перевантаження, конфлікти з викладачами та студентським колективом [37]. У результаті цього у студентів можуть спостерігатися зниження навчальної активності, нехтування обов'язками, протестна поведінка, неприйняття вимог освітнього середовища, порушення дисципліни, ізоляція.

В. Стрельцова виокремлює три основні групи чинників, що спричиняють труднощі адаптаційного періоду або навіть призводять до дезадаптації:

- об'єктивні чинники – значне ускладнення умов навчання;
- суб'єктивні чинники – недостатня психологічна та інтелектуальна готовність студентів до нових освітніх викликів;
- педагогічні чинники – недостатній рівень розробки теоретичних та практичних засад адаптації у навчально-виховному процесі як в школі, так і у вищих навчальних закладах [26].

Як зазначалося раніше, одним із ключових чинників, що впливають на ефективність адаптації студентів, є організація освітнього середовища, зокрема – обрана форма навчання. В умовах трансформації освітньої системи поряд із традиційним очним форматом дедалі ширшого застосування набуває змішана форма навчання. Її теоретичну базу складають положення програмованого, пояснювально-репродуктивного підходу, закладені у працях таких учених, як Н. Краудер, Б. Скіннер, П. Гальперін та ін.

На відміну від більшості педагогічних технологій, змішане навчання не має чітко визначеного моменту появи. Згідно з визначенням А. Гайнца і К. Проктера, ця форма навчання передбачає ефективну комбінацію різноманітних способів подання інформації, стилів навчання та

організаційних моделей, із забезпеченням прозорості комунікації між усіма учасниками освітнього процесу [31]. Б. Альбрехт у свою чергу вбачає в змішаному навчанні поєднання традиційних аудиторних занять із активним використанням цифрових засобів і веб-ресурсів [27]. Т. Бендер наголошує на тому, що така форма сприяє зростанню рівня самостійної діяльності студентів, зокрема завдяки розвитку їхніх цифрових навичок і використанню альтернативних шляхів пізнання [29].

У загальному розумінні змішане навчання – це інтеграція традиційного аудиторного викладання з елементами електронного навчання, при якому застосовуються інформаційно-комунікаційні технології: комп'ютерна графіка, відео- та аудіоматеріали, інтерактивні платформи тощо [59]. Така форма забезпечує синтез формальної та неформальної освіти, спрямований на оптимізацію процесу засвоєння знань. Її призначення полягає не у заміні класичного навчання, а у його підтримці та модернізації через інноваційні ресурси.

На думку О.Попова, змішане навчання слід розглядати як специфічну форму організації освітнього процесу, у межах якої очна й дистанційна моделі функціонують паралельно, в пропорційній взаємодії. При цьому активно застосовуються цифрові ресурси, зокрема інтернет-мережа, комп'ютерні програми та інтерактивні платформи, що забезпечують максимальну ефективність обох форм [56]. О.Литвиненко підкреслює, що змішане навчання – це цілеспрямований, структурований, інтерактивний процес комунікації між викладачами та студентами, який здійснюється за допомогою різноманітних варіативних засобів [46].

Необхідність упровадження змішаного навчання в систему вищої освіти обумовлюється низкою об'єктивних факторів — організаційних, технологічних, психолого-педагогічних. Йдеться про поєднання традиційних

засобів навчання (підручників, методичних матеріалів) із сучасними цифровими інструментами та засобами ІКТ [53].

До основних характеристик змішаного навчання належать:

- зміщення акцентів у комунікації між викладачем і студентом;
- активізація групової й індивідуальної роботи;
- підвищена гнучкість у побудові навчального маршруту;
- розширення доступу до різнопланового навчально-методичного забезпечення [53; 59].

Змішане навчання розглядається як методично структуроване поєднання двох форм освітнього процесу – очної та дистанційної, кожна з яких має свої характерні ознаки та функціональне навантаження [73]. Традиційна (очна) форма реалізується шляхом проведення лекцій, семінарських і практичних занять у безпосередній взаємодії викладача зі студентами. Натомість онлайн-компонент здійснюється через цифрові платформи дистанційного навчання – зокрема, широко використовувані в Україні Moodle, Google Classroom, Zoom, а також внутрішні електронні ресурси університетів, електронну пошту або месенджери.

Інтеграція дистанційного формату в структуру навчального процесу дає змогу ефективно поєднати самостійне опрацювання матеріалів із аудиторною роботою. Це, своєю чергою, сприяє розвитку навичок саморегульованого навчання та забезпечує постійний зворотний зв'язок із викладачем. Студент отримує можливість у будь-який момент скористатися повним обсягом навчальних матеріалів, доступом до електронних бібліотек, програм курсу, системи завдань для перевірки знань тощо. Онлайн-платформи також створюють простір для оперативного обговорення навчальних питань із викладачами та одногрупниками – без прив'язки до фіксованого розкладу

занять. Така модель вже активно впроваджена в багатьох освітніх закладах і демонструє свою ефективність у забезпеченні гнучкого навчального процесу.

Змішане навчання дозволяє вирішувати низку актуальних завдань сучасної освіти, серед яких: формування безперервної та доступної освітньої траєкторії; підвищення якості знань; розширення академічних свобод і мобільності студентів; забезпечення освітніх прав осіб з інвалідністю або тих, хто не може навчатися в традиційному форматі; створення умов для підтримки як обдарованих, так і тих, хто потребує додаткової педагогічної підтримки.

Серед переваг змішаного навчання варто відзначити можливість структурованої, багаторівневої подачі навчального матеріалу, активну інтеракцію між усіма учасниками освітнього процесу, відкритість до застосування інноваційних методик (діалоги, дебати, рольові й ділові ігри тощо), що сприяє формуванню комунікативних і професійно значущих навичок. Застосування мультимедійного контенту через електронні платформи позитивно впливає на психоемоційний стан студентів, активізує пізнавальну діяльність і посилює мотивацію до навчання.

В. Староста серед переваг такої моделі освіти зазначає: розширення інформаційного простору студента; забезпечення гнучкості в організації власного освітнього процесу; зростання впевненості у власних можливостях; можливість індивідуалізації темпу навчання та поступового опанування навчального матеріалу [2].

Змішане навчання виступає ефективним засобом формування внутрішньої мотивації студентів, особливо коли воно відповідає їхнім індивідуальним потребам, темпу засвоєння матеріалу та стилю навчання. Такий підхід сприяє підвищенню задоволеності навчальним процесом,

зростанню впевненості у власних силах та активізації участі в освітній діяльності.

Змішана форма навчання дозволяє вирішити низку проблем, пов'язаних із традиційною системою освіти. Вона забезпечує можливість поступового проектування курсів, логічної структури подачі матеріалу, своєчасного його засвоєння, а також постійного контролю та самоконтролю. Це створює умови для усвідомленого та ефективного управління власною навчальною діяльністю, забезпечує постійний доступ до інформації, раціональний розподіл часу та прозорість оцінювання.

Проте, поряд із перевагами, змішане навчання має і певні недоліки. Серед них – труднощі адаптації до колективу через обмежене безпосереднє спілкування, недостатній рівень розвитку соціальної мотивації та ризик зведення навчання до репродуктивного рівня. Також можливі проблеми з доступом до надійного інтернету та пристроїв, особливо в регіонах з обмеженими ресурсами.

Таким чином, змішане навчання може як сприяти, так і ускладнювати процес адаптації студентів до освітнього середовища. Його впровадження впливає на всі компоненти навчальної діяльності: когнітивний, особистісно-ціннісний, операційний, що дозволяє ефективніше пристосовуватися до нових умов навчання.

Показниками адаптивності студентів в умовах змішаного навчання є:

1. Фактичні результати навчальної діяльності (успішність, результати виконання поточних, проміжних і підсумкових робіт).
2. Рівень задоволеності студентів процесом і результатами навчання.
3. Рівень самооцінки студентів як суб'єктів навчальної діяльності.
4. Рівень комфортності перебування в освітньому середовищі.



Отже, адаптація до навчання у закладі вищої освіти є необхідною умовою професійного становлення майбутнього фахівця, а її ефективність значною мірою залежить від обраної форми навчання.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз соціально-адаптивних можливостей особистості, зокрема у контексті освітнього середовища. Визначено, що адаптація є складним, багаторівневим і міждисциплінарним феноменом, що розглядається в контексті філософії, психології, педагогіки, соціології та фізіології. У ході аналізу з'ясовано, що адаптація передбачає активну взаємодію особистості з навколишнім середовищем і може мати як інтрапсихічний (внутрішній), так і соціальний характер.

Особливу увагу приділено психічній, соціально-психологічній та психофізіологічній адаптації як ключовим рівням єдиного адаптаційного процесу. На підставі аналізу концепцій З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні, К. Роджерса, С. Максименка, Ф. Березіна, Л. Філіпса, а також інших учених, встановлено, що адаптованість тісно пов'язана з емоційним благополуччям, соціальною включеністю, самооцінкою та мотиваційною сферою особистості. Натомість дезадаптація веде до психоемоційної напруги, конфліктності, порушень міжособистісних відносин і соціальної ізоляції.

Розглянуто адаптацію здобувачів освіти як важливу умову успішної професійної підготовки, що має проходити поетапно й охоплювати когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційну, поведінкову, соціальну та ціннісну сфери. Визначено, що для студентської молоді, особливо

першокурсників, характерним є зниження адаптивних ресурсів у зв'язку з радикальними змінами умов навчання, що може ускладнювати процес соціалізації.

Проаналізовано основні компоненти адаптаційного процесу: організаційну, професійну, діяльнісну, соціально-психологічну, дидактичну та педагогічну адаптації. Показано, що їхній розвиток залежить як від внутрішніх (мотивація, індивідуальні особливості, психічне здоров'я), так і зовнішніх чинників (особливості середовища, стиль викладання, форма навчання, зокрема змішаний формат).

Підкреслено, що впровадження змішаного навчання має як адаптивні переваги, так і ризики. Воно забезпечує гнучкість освітньої траєкторії, доступ до ресурсів і розвиток самостійності, однак потребує високого рівня цифрових компетентностей і самоорганізації. Ефективність адаптації у таких умовах значною мірою залежить від психологічної підтримки, індивідуального підходу та готовності студентів до змін.

Таким чином, адаптація студентів до навчання в закладах передвищої освіти – це не лише необхідний психолого-педагогічний процес, але й умова збереження психічного здоров'я, навчальної мотивації та становлення особистості як майбутнього фахівця.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВСП ТЕФК БНАУ**

### **2.1. Організація емпіричного дослідження**

Організація процедури дослідження.

Дослідження проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу Технологіко-економічного фахового коледжу Білоцерківського національного аграрного університету (ВСП ТЕФК БНАУ) серед студентів вікової категорії 15-16 років.

Дослідження проходило у п'ять етапів:

Перший етап полягав у здійсненні теоретичного аналізу наукової літератури з теми дослідження та доборі психодіагностичного інструментарію. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 15 до 16 років, з них 10 – дівчата.

Другий етап включав вивчення психічних станів, що характеризують соціально-адаптивні можливості студентів, за допомогою методики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) та методики САН (самопочуття, активність, настрої). Було проведено констатувальний експеримент, що передбачав тестування учасників за зазначеними методиками, а також ознайомлення з елементарними техніками саморегуляції. На цьому етапі здійснювався первинний аналіз результатів та формулювання попередніх висновків.

Третій етап передбачав визначення змісту й добір найбільш доцільних методів саморегуляції для покращення соціально-адаптивних можливостей студентів на основі аналізу емпіричних і теоретичних даних.

Четвертий етап включав практичне проведення занять, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції. Вправи допомогли знизити рівень тривожності, подолати стресові реакції, зняти перевтому, а також сприяли гармонізації психоемоційного стану студентів.

П'ятий етап полягав у повторній діагностиці психічних станів після проходження курсу занять із саморегуляції. Було здійснено аналіз змін показників, сформульовано висновки, запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення соціально-адаптивних можливостей та окреслено найбільш ефективні методи саморегуляції для студентської молоді.

## **2.2 Характеристика методів дослідження**

Об'єктом дослідження виступають соціально-адаптивні можливості особистості студентів ВСП ТЕФК БНАУ вікової категорії 15-16 років.

Предметом дослідження є саморегуляція як спосіб розвитку соціально-адаптивних можливостей студентів у процесі адаптації до освітнього середовища закладу фахової передвищої освіти.

Метою дослідження є розвиток соціально-адаптивних можливостей студентів ВСП ТЕФК БНАУ через застосування методів саморегуляції.

Завдання дослідження:

Здійснити теоретичний аналіз основних понять, що характеризують адаптацію та соціально-адаптивні можливості особистості.

Визначити роль саморегуляції психічних станів у контексті розвитку адаптивного потенціалу студентів.

Провести експериментальне дослідження впливу методів саморегуляції на показники, що характеризують соціально-адаптивні можливості студентів фахового коледжу.

Розробити й апробувати комплекс вправ, спрямованих на гармонізацію психічних станів студентської молоді та підвищення їх соціальної адаптованості в умовах змішаного навчання та загального стресового тиску.

Відповідно до поставленої мети та завдань, була сформована дослідницька вибірка. Експериментальне дослідження проводилось на базі ВСП ТЕФК БНАУ серед студентів перших курсів.

До експериментальної вибірки увійшли 30 студентів віком 15-16 років, з яких 10 дівчат та 20 юнаків (середній вік – 15,5 років).

Вибірка зумовлена тим, що студенти першого курсу фахових передвищих навчальних закладів проходять період інтенсивної адаптації до нового освітнього середовища, часто стикаючись із підвищеним психоемоційним навантаженням, невизначеністю, соціальними викликами й академічними труднощами. Додатковим ускладненням виступає загальнонаціональна ситуація — навчання в умовах війни, що підвищує рівень фонового стресу та емоційної нестабільності.

Методики, обрані для діагностики психічних станів досліджуваних, мають доведену валідність, надійність і простоту у використанні, що робить їх придатними для молодіжної аудиторії. Психічні стани, які діагностуються за допомогою цих методик, відображають мотиваційний та операційно-регулятивний рівні саморегуляції й активуються як у процесі свідомого самоконтролю, так і при автоматичному реагуванні на зовнішні подразники. У низці психологічних досліджень [2;15;22;32] доведено, що підтримка й гармонізація саме цих психічних станів безпосередньо впливають на рівень

соціально-адаптивного потенціалу особистості, зокрема в підлітковому та юнацькому віці.

Відповідно до поставлених завдань дослідження нами були використані наступні групи методів:

А) методики самооцінки психічних станів (за Айзенком);

Б) методикою САН;

В) опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

Розглянемо більш детальну характеристику діагностичних методів.

Методика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) (Додаток А). Методика «Самооцінка психічних станів», створена та запропонована Гансом Айзенком, дозволяє визначити, як людина оцінює власний психоемоційний стан.

Дана методика широко використовується у психологічній практиці як окремий діагностичний інструмент, а також у поєднанні з іншими методами для комплексного аналізу особистості.

Методика містить 40 тверджень, кожне з яких описує певний психічний стан. Оцінювання базується на самоаналізі та суб'єктивному сприйнятті власних емоційних реакцій. Випробуваний має оцінити, наскільки часто він відчуває подібний стан у своєму житті, за шкалою від 0 до 2 балів.

Анкета поділена на чотири тематичні блоки, кожен з яких спрямований на вимірювання рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Ці психічні стани мають важливе значення для оцінки загального рівня адаптації людини

Тривожність – особистісна характеристика, що проявляється у схильності до надмірного хвилювання та відчуття занепокоєння в ситуаціях, які людина сприймає як загрозливі або потенційно невдалі.

Фрустрація – емоційний стан, що виникає внаслідок перешкод на шляху досягнення поставлених цілей. Вона супроводжується почуттям розчарування, невдоволення або роздратування через неможливість реалізації намірів.

Агресивність – емоційна реакція, що виражається у сплесках злості чи роздратування, які можуть проявлятися в імпульсивних діях, спрямованих на джерело конфлікту або причину фрустрації.

Ригідність – особливість психіки, що виражається у складності або неможливості гнучко змінювати поведінкові стратегії відповідно до нових умов або вимог ситуації.

Опитувальник САН (Додаток Б). Метою методики САН є експрес-оцінка самопочуття, активності та настрою респондентів. Вона дозволяє швидко визначити психоемоційний стан досліджуваного у певний момент часу.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик. Респонденту пропонується оцінити свій стан, вибираючи один із полюсів кожної пари, який найточніше відображає його самопочуття на даний момент. Кожна пара є шкалою, на якій оцінюється ступінь вираженості стану.

Опитувальник САН широко застосовується в клінічній психології, спорті, педагогіці для оцінки функціонального стану осіб у різних умовах діяльності.

Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Додаток В). Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (ДСПА), розроблена М. Даймондом та Х. Роджерсом, є інструментом для оцінки рівня та особливостей адаптації особистості в соціальному середовищі. Вона спрямована на виявлення ступеня пристосованості індивіда до вимог оточення, його здатності

встановлювати задовільні міжособистісні стосунки та відчувати психологічний комфорт у соціумі.

Головною метою дослідження за допомогою методики ДСПА є отримання комплексної оцінки соціально-психологічної адаптованості особистості. Це включає визначення загального рівня адаптації, виявлення сфер можливої дезадаптації та аналіз особливостей взаємодії індивіда з соціальним оточенням.

Опитувальник ДСПА складається із 101 запитання та включає ряд тверджень, що стосуються різних аспектів соціальної взаємодії, емоційного стану та самооцінки особистості в контексті соціального оточення. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням.

Характеристика шкал методики ДСПА включає наступні аспекти:

**Адаптація.** Загальний показник рівня соціально-психологічної пристосованості особистості. Високі бали свідчать про успішну адаптацію, низькі – про можливі труднощі.

**Дезадаптаціяю** Показник наявності ознак соціально-психологічної незручності, труднощів у взаємодії з оточенням та емоційного дискомфорту. Високі бали можуть вказувати на проблеми в адаптації.

**Емоційний комфорт.** Відображає ступінь задоволеності своїм емоційним станом у соціальному контексті, відчуття спокою та впевненості.

**Прийняття інших.** Характеризує толерантність, розуміння та позитивне ставлення до інших людей, готовність до співпраці та встановлення контактів.

**Інтернальність.** Відображає ступінь відчуття контролю над власним життям та соціальними ситуаціями, схильність брати на себе відповідальність за події, що відбуваються.



Самоприйняття. Показник позитивного ставлення до себе, прийняття власних особливостей та якостей, відчуття власної цінності в соціальному контексті.

Після формування вибірки респонденти пройшли психодіагностики. Дослідження включало наступні етапи:

1. Підготовка до тестування. Респонденти отримували чіткі інструкції щодо заповнення опитувальників. Гарантувалася анонімність та конфіденційність отриманих даних. Створилася доброзичлива та спокійна атмосфера для проходження тестування.

2. Заповнення опитувальника. Респонденти уважно читали кожне твердження та обирали варіант відповіді, що найбільш точно відображає їх особисту думку або відчуття. Наголошувалося на важливості щирих та відвертих відповідей.

3. Обробка результатів. Відповіді респондентів оброблялися відповідно до ключів опитувальників. Підраховувалися сумарні бали за кожною шкалою. За потреби здійснювалося переведення сирих балів у стандартизовані шкали (наприклад, стени, процентилі) для полегшення інтерпретації.

4. Інтерпретація результатів. Отримані бали аналізувалися з урахуванням нормативних показників для відповідної групи респондентів. Визначався загальний рівень соціально-психологічної адаптації та виявлялися сфери можливих труднощів або сильних сторін особистості у соціальній взаємодії.

Такий структурований підхід забезпечив точність і об'єктивність у проведенні дослідження та аналізі його результатів.

### **2.3. Аналіз результатів емпіричного вивчення особливостей психічних станів здобувачів освіти до навчання у закладах фахової передвищої освіти в стресових умовах**

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення параметрів адаптації студентів до навчання у ВСП ТЕФК БНАУ. Експериментальну вибірку склали 30 студентів першого курсу віком 15-16 років.

Згідно експериментального плану була взята вибірка студентів. У експерименті взяло участь 30 студентів, з яких дівчат – 10 осіб, а хлопців – 20 осіб (Рис. 2.1).

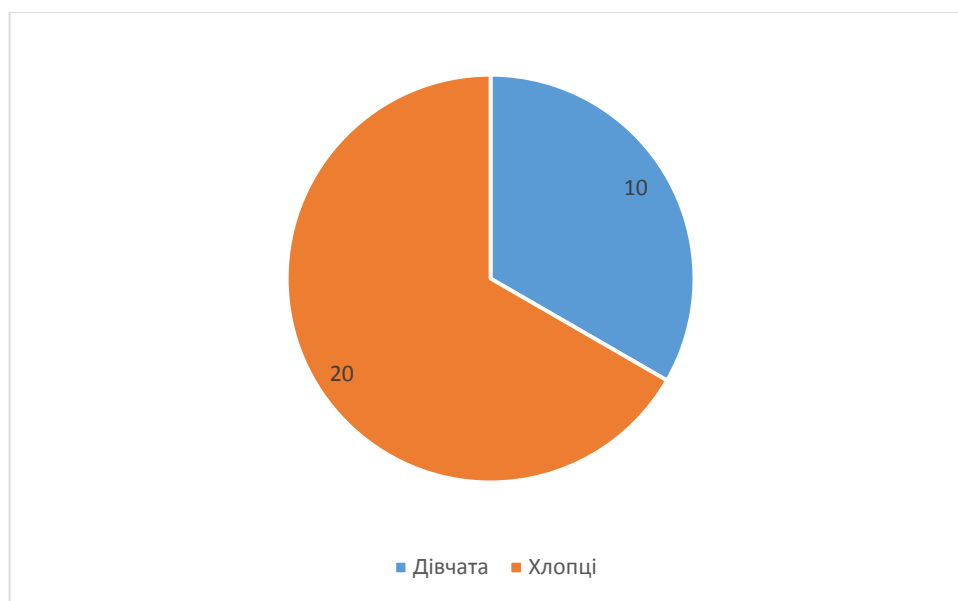


Рис 2.1 Гендерний склад досліджуваної групи

Вибірка зумовлена тим, що студенти першого курсу фахових передвищих навчальних закладів проходять період активної адаптації до нового освітнього середовища, стикаючись із психоемоційним навантаженням, академічними труднощами та соціальними викликами. Додатковим стрес-фактором виступає загальнонаціональна ситуація –

навчання в умовах війни, що підвищує рівень фонового напруження та емоційної нестабільності.

Вік випробуваних – у діапазоні від 15 до 16 років (середнє значення – 15,5) (Рис. 2.2).



Рис 2.2 Віковий склад досліджуваної групи

Першою методикою, яку проходили респонденти була методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка діагностувала актуальні психічні стани особистості студентів.

За результатами діагностики по шкалі «Тривожність» було отримано наступні показники: у 10% опитаних виявлено низький рівень тривожності. Для 35% характерний середній рівень. Більшість респондентів – 55% – продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про поширеність занепокоєння та емоційного напруження серед студентів у період адаптації до нового освітнього середовища.

По шкалі «Фрустрація» результати розподілились наступним чином: у 57,5% респондентів виявлено високий рівень фрустрованості, у 32,5% – середній, і лише 10% студентів мають низький рівень цього показника. Це свідчить про значне поширення емоційної втоми, розчарування та незадоволеності, що може бути наслідком адаптаційних труднощів і зовнішнього стресового тиску.

Щодо шкали «Агресивність», результати показали, що лише 5% студентів продемонстрували високий рівень агресивності. Для 45% характерний середній рівень, а 50% опитаних мають низький рівень агресивності. Це свідчить про переважно стриману емоційну реактивність серед досліджуваної групи.

За шкалою «Ригідність» встановлено, що 2,5% студентів характеризуються високим рівнем ригідності. У 50% респондентів виявлений середній рівень, а у 47,5% – низький рівень. Це свідчить про достатню гнучкість мислення й поведінки більшості опитаних, що є позитивним чинником у процесі адаптації до нових умов.

Кількісні показники прояву означених характеристик наведено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком

| Показники      | Рівень вираженості психічного стану |          |         |
|----------------|-------------------------------------|----------|---------|
|                | Високий                             | Середній | Низький |
| Тривожність    | 55%                                 | 35%      | 10%     |
| Фрустрованість | 57,5%                               | 32,5%    | 10%     |
| Агресивність   | 5%                                  | 45%      | 50%     |
| Ригідність     | 2,5%                                | 50%      | 47,5%   |

Виходячи з отриманих результатів за шкалою «Тривожність» методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, можна стверджувати наступне:

1. Студенти з низьким рівнем тривожності демонструють адекватне сприйняття навчального процесу, емоційну стійкість, впевненість у собі, здатність зберігати спокій у складних ситуаціях та рідко відчують тривогу без об'єктивних підстав.

2. Респонденти із середнім рівнем тривожності зазвичай не мають труднощів у соціалізації, здатні до самоконтролю, а переживання тривожності виникає лише в обґрунтованих ситуаціях. Вони можуть зібратися та діяти раціонально навіть у стресових обставинах, пов'язаних, наприклад, з навчальним навантаженням чи адаптаційними труднощами.

3. Студенти з високим рівнем тривожності часто переживають безпричинне занепокоєння, мають спотворене сприйняття ситуацій, відчують труднощі з контролем емоцій і поведінки, можуть проявляти недовіру до оточуючих та відчують труднощі в адаптації до навчального середовища.

За результатами шкали «Фрустрація»:

1. Студенти з низьким рівнем фрустрації можуть проявляти низьку самооцінку, підвищену вразливість до труднощів, швидко втому, знижену працездатність, схильність до апатії, що може знижувати їх адаптаційний потенціал.

2. Середній рівень фрустрації притаманний респондентам, які демонструють стриманість, реалістичне сприйняття ситуацій, здатність співпрацювати з групою, самостійно планувати дії та виявляти помірну ініціативність.

3. Високий рівень фрустрації спостерігається у студентів, які, попри високий рівень напруги, зберігають здатність до ініціативи, конструктивного

аналізу ситуацій, ефективної взаємодії з колективом, довіряють власним силам і мають розвинене почуття відповідальності.

За результатами шкали «Агресивність»:

1. Студенти з низьким рівнем агресивності є врівноваженими, відкритими, доброзичливими, схильними до співпраці, уникають конфліктів і поважають оточення, що сприяє сприятливому мікроклімату в навчальному середовищі.

2. Середній рівень агресивності проявляється у схильності до дискусій, підвищеній емоційності, внутрішній напрузі, що іноді призводить до незначних конфліктних ситуацій або підвищеної критичності.

3. Високий рівень агресивності притаманний студентам, які легко виходять із себе, мають труднощі з емоційною регуляцією, схильні до прояву ворожості чи недовіри, що може ускладнювати їхню адаптацію в колективі.

За шкалою «Ригідність»:

1. Студенти з низьким рівнем ригідності є гнучкими у поведінці, легко адаптуються до нових вимог, відкриті до змін, здатні швидко переключатися між видами діяльності, що є позитивною умовою для адаптації до навчання.

2. Середній рівень ригідності свідчить про схильність до певної стереотипності у діях, знижену гнучкість, повільну адаптацію до змін, потребу в додаткових роз'ясненнях або підтримці під час нових або нестандартних завдань.

Студентам з підвищеним рівнем ригідності притаманні такі особливості: висока стереотипність поведінки та мислення, труднощі у зміні звичних моделей діяльності, впертість у переконаннях, підвищена емоційна чутливість та вразливість, знижена гнучкість у спілкуванні. Незважаючи на це, вони можуть демонструвати стійкість до зовнішнього тиску, але при

цьому часто мають труднощі з адаптацією до нових умов навчання чи зміненого розкладу, нових викладачів або колективів.

Також нами було вирішено визначити особливості емоційного стану студентів на момент дослідження за допомогою бланкової методики САН, що дозволяє експрес-діагностику таких параметрів, як самопочуття, активність і настрій.

*Таблиця 2.2*

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)»

| Шкали       |       | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|-------------|-------|----------------|-----------------|----------------|
| Самопочуття | к-сть | 15             | 10              | 5              |
|             | %     | 50%            | 33%             | 17%            |
| Активність  | к-сть | 5              | 18              | 7              |
|             | %     | 17%            | 60%             | 23%            |
| Настрій     | к-сть | 4              | 10              | 16             |
|             | %     | 14%            | 33%             | 53%            |

За даними групового розподілу в досліджуваній вибірці студентів вираженим є низький рівень за шкалою «самопочуття» (50%, 15 осіб), «активність» частіше фіксується на середньому рівні (60%, 18 осіб), тоді як «настрій» у більшості респондентів залишається високим (53%, 16 осіб).

Можна зробити висновок, що на момент дослідження студентам першого курсу притаманний достатній рівень емоційної врівноваженості та загальної адаптації, помірний вплив позитивного афекту, збудження та ентузіазму. Низький рівень самопочуття, зафіксований у половини учасників, може бути пов'язаний із високим рівнем фонові тривожності, викликані

адаптацією до нового освітнього середовища, змінами у способі життя, а також навчанням в умовах війни. Це, своєю чергою, може негативно впливати на фізичний стан і загальне відчуття ресурсу.

Також на цьому етапі здобувачам освіти було запропоновано опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

Шляхом опрацювання результатів було з'ясовано наступне:

- За показником адаптованості, що характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов студентського колективу, до самої навчальної діяльності, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває досліджуваний на даний час, 11 (46%) отримали високий рівень, 12 (50%) - середній та 1 (4%) - низький. Варто зазначити, що чим більший бал отримує за даною шкалою досліджуваний, тим більш він є пристосованим до умов соціального середовища, тим вищою є його інтеграція з іншими членами колективу.
- За показником самоприйняття, що відображає результат уявлень людини про себе, про свої можливості та потреби, 12 (50%) досліджуваних отримали високий рівень, 9 (38%) - середній та 3 (12%) - низький. Високий рівень самоприйняття є важливою умовою соціально-психологічної адаптації, оскільки відображає рівень адекватності сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушень адаптації.
- За показником прийняття інших, що відображає результат узагальнених уявлень респондента про наміри, потреби оточуючих його людей, про їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості, 12 (50%) мають високий рівень, 11 (46%) - середній, 1(4%) - низький рівень. Чим більш розвиненими та неупередженими є уявлення про інших членів колективу, тим



більш ефективними є форми взаємодії суб'єкта з іншими людьми. Обираючи ту чи іншу стратегію взаємодії, студент може співвіднести свої наміри та інтереси з інтересами інших членів групи.

- За показником «емоційний комфорт», що відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості, 8 (33%) досліджуваних мають високий рівень, 12 (50%) - середній та 4 (17%) - низький. Чим більший бал отримує досліджуваний за даною шкалою, тим менший рівень фрустрації він відчуває. Низькі значення за шкалою свідчать про високу внутрішню напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність системою своїх стосунків з оточуючими людьми, своїм місцем у колективі.
- За показником «інтернальність», що відображає внутрішній локус контролю (Дж. Роттер), що виражається у відчутті себе відповідальним за результати діяльності 12 (50%) мають високий рівень, 11 (46%) - середній та 1 (4%) - низький. Студенти, які отримали високі бали за даною шкалою менш схильні підкорятися впливу інших, вони чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати. Вони краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. Низькі бали означають, що підліток вважає, що все те, що відбувається з ним, є результатом дії зовнішніх, сторонніх по відношенню до його волі сил — випадку, інших людей, провидіння — (таких людей називають екстерналами), то він більше орієнтований на ухвалення всього, що з ним відбувається. Він рідше досягає тих висот життєтворчості, які властиві інтерналам, відчуває себе менш значимим в цьому житті. Екстернали є більш конформними (підкоряються правилам), піддаються тиску оточуючих, краще працюють на людях, ніж наодинці. Їм важко організувати свою діяльність, при плануванні якої вони враховують в основному зовнішні вимоги (підготувати матеріал до іспиту, приготувати святковий обід, якщо очікуються гості).

- За показником «прагнення до домінування», що характеризує ступінь виразності тенденції до лідерства, до власності, до незалежності від думок інших, до самостійності, 5 (21%) досліджуваних мають високий рівень, 16(67%) - середній та 3 (12%) - низький. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, виявляють у своїй поведінці певне ігнорування соціальних умовностей та авторитетів, вони діють сміливо, енергійно, живуть за власними законами, активно та агресивно відстоюють свої права на самостійність та вимагають самостійності від оточуючих. Низькі значення за шкалою свідчать про конформність, невміння відстоювати власну думку, відсутність віри у свої можливості та здібності, залежність від більш власного та сильного, пасивність, поступливість.
- За показником «ескапізм», що характеризує тенденцію до ігнорування проблем, уникнення невизначених ситуацій, що потребують прийняття рішення та застосування певних стратегій для її подолання, 0 (0%) мають високий рівень, 22 (92%) - середній та 2 (8%) - низький. Високі значення за шкалою «ескапізм» отримують респонденти, що відчують високу невпевненість у власних силах щодо розв'язання проблемної ситуації, вони пасують перед труднощами та ситуаціями, що можуть визвати ускладнення, перебувають у полоні власних фантазій, що дозволять зменшити напруження від ситуації. Низькі значення за даною шкалою, навпаки, говорять проте, що студенти не бояться труднощів (ні реальних, ні потенціальних), вони ретельно аналізують ситуацію та приймають рішення, не відчуючи емоційного застрягання на вірогідних наслідках, що перешкоджає ефективному реагуванню. Вони не уникають проблемних ситуацій, відчують впевненість в можливість вирішення проблеми власними силами.

Крім того, було проведено спостереження за поведінкою студентів під час навчальних занять та перерв, опитано кураторів та викладачів, які

працюють в академічних групах про їх оцінку щодо якості проходження процесу адаптації у досліджуваних.

Узагальнення результатів проведеної діагностичної діяльності фокусної групи дослідження, що складалася зі спостереження, збору експертних оцінок та опитування (за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда) показали, що процес соціально-психологічної адаптації відбувається по-різному, у частини студентів є труднощі із прийняттям себе та інших, частина – не відчують себе комфортно у групі та в закладі, є складнощі із відстоюванням особистих кордонів та ін.

Відповідно для покращення ситуації необхідним є проведення заходу спрямованого на покращення емоційного комфорту, підвищення рівня прийняття інших, зміщення локусу контролю на внутрішній вектор, формування толерантного ставлення до інших, розвиток комунікативних здібностей та сприяння становленню більш довірливих стосунків в освітньому середовищі.

*Таблиця 2.3*

Результати вивчення соціально-психологічної адаптації за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

| Показники                | Рівень прояву |          |         |
|--------------------------|---------------|----------|---------|
|                          | високий       | середній | низький |
| Адаптованість            | 46%           | 50%      | 4%      |
| Самосприйняття           | 50%           | 38%      | 12%     |
| Прийняття інших          | 50%           | 46%      | 4%      |
| Емоційний комфорт        | 33%           | 50%      | 17%     |
| Інтернальність           | 50%           | 46%      | 4%      |
| Прагнення до домінування | 21%           | 67%      | 12%     |

|          |    |     |    |
|----------|----|-----|----|
| Ескапізм | 0% | 92% | 8% |
|----------|----|-----|----|

Узагальнюючи результати проведеного діагностичного дослідження психічних станів та соціально-психологічної адаптації студентів на початковому етапі навчання, можна зробити висновок про наявність неоднорідної картини їхнього емоційного та адаптаційного благополуччя.

З одного боку, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка виявила високий рівень тривожності та фрустрованості у значної частини студентів, що є закономірним явищем в період адаптації до нового освітнього середовища та навчання в умовах зовнішньої нестабільності (війни). Водночас, більшість студентів продемонстрували низький рівень агресивності та достатню гнучкість (низький рівень ригідності), що є позитивним прогностичним фактором для їхньої подальшої інтеграції в навчальний процес.

З іншого боку, аналіз за методикою ДСПА Даймонда-Роджерса показав переважно середній та високий рівні адаптованості, самоприйняття, прийняття інших та інтернальності у більшості студентів. Це свідчить про наявність у них адаптивного потенціалу та здатності до формування позитивних міжособистісних стосунків. Проте, значна частина студентів відчуває недостатній емоційний комфорт, що корелює з виявленим високим рівнем тривожності за попередньою методикою. Також спостерігається переважно середній рівень прагнення до домінування та ескапізму, що може вказувати на помірну схильність до лідерства та уникнення проблем.

Отже, результати дослідження вказують на те, що, незважаючи на загалом задовільний рівень соціально-психологічної адаптації більшості студентів, значна їх частина потребує психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності та фрустрованості, підвищення емоційного

комфорту та сприяння подальшій успішній адаптації до нових умов навчання та соціальної взаємодії. Отримані дані підкреслюють необхідність проведення заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану студентів та оптимізацію їхнього адаптаційного процесу.

## **Висновки до розділу 2**

У результаті проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психічних станів студентів у процесі адаптації до освітнього середовища фахового передвищого навчального закладу, було отримано низку важливих висновків.

1. Для оцінки психоемоційних станів студентів були використані валідні та надійні психодіагностичні методики, зокрема методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика САН та опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

2. Рівень адаптації першокурсників безпосередньо пов'язаний із рівнем їхньої психічної стійкості, здатністю до саморегуляції, толерантністю до невизначеності та впливу стресових факторів. Студенти з вищими показниками саморегуляції краще адаптуються до нового навчального середовища.

3. Аналіз психічних станів за методикою САН виявив, що найуразливішими аспектами є самопочуття та активність, що може свідчити про фізичну втому та нервову перенапругу, зумовлене навчанням в умовах воєнного стану.

4. Результати дослідження на основі результатів опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» вказує на необхідність психологічної підтримки для частини студентів,

спрямованої на покращення їхнього емоційного стану, розвиток конструктивних стратегій подолання труднощів та формування більш активної життєвої позиції.

Успішність адаптації залежить від мотивації до навчання, позитивного соціального середовища, міжособистісної підтримки та навичок саморегуляції. Акцентуації характеру визначають індивідуальні особливості переживання труднощів адаптації.

Отримані результати підкреслюють важливість психологічного супроводу студентів на початкових етапах навчання для успішної адаптації до освітнього середовища.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЩОДО ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ**

#### **3.1. Програма саморегуляції для здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти з метою покращення адаптації в стресових умовах**

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили неоднорідність у рівнях адаптованості та психоемоційному стані студентів на початковому етапі навчання. Згідно з отриманими даними, значна частина студентів демонструє задовільні показники адаптованості, проте водночас спостерігаються певні зони ризику.

Враховуючи виявлені проблеми, було створено програму саморегуляції для здобувачів освіти з метою покращення адаптації в стресових умовах «Гармонія у стресі: програма саморегуляції для студентів» (Додаток Д). Навчання в коледжі пов'язане з адаптацією до нового освітнього середовища, зміною соціальних ролей та підвищеними вимогами до самостійності, що може викликати значний психоемоційний дискомфорт. Така програма, спрямована на розвиток навичок саморегуляції, сприятиме:

- зниженню рівня психоемоційної напруги та тривожності;
- підвищенню стресостійкості та адаптивних можливостей;
- формуванню конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій;
- покращенню загального емоційного комфорту та соціальної адаптації.

Актуальність розробки даної програми зумовлена необхідністю вдосконалення адаптивних можливостей здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти в умовах підвищеного стресового навантаження.

Метою програми є формування у студентів навичок саморегуляції для ефективного подолання стресових ситуацій, оптимізації психоемоційного стану та покращення загальної адаптованості до навчання.

Програма передбачає реалізацію наступних завдань:

- ознайомлення студентів з теоретичними основами саморегуляції та її значенням для адаптації;
- навчання конкретним технікам саморегуляції, таким як дихальні вправи, методи м'язової релаксації, когнітивні стратегії та прийоми розвитку емоційного інтелекту;
- формування практичних навичок застосування технік саморегуляції в різних стресових ситуаціях, пов'язаних з навчанням та міжособистісною взаємодією;
- розвиток рефлексивних навичок для усвідомлення власного емоційного стану, аналізу причин стресу та оцінки ефективності застосованих методів саморегуляції;
- створення індивідуальних планів саморегуляції для подальшого самостійного застосування отриманих знань і навичок.

Програма розрахована на 5 занять тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття проводяться у формі психологічного тренінгу з використанням інтерактивних методів навчання, таких як дискусії, рольові ігри, практичні вправи та групові обговорення.

План програми саморегуляції для здобувачів освіти представлені у таблиці 3.1.



Таблиця 3.1

План програми саморегуляції для здобувачів освіти: «Гармонія у стресі»

| №                                                                             | Структура заняття                                            | Тривалість | Обладнання                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                             | 2                                                            | 3          | 4                                                                          |
| Заняття 1. Вступ до саморегуляції та визначення індивідуального рівня стресу. |                                                              |            |                                                                            |
| 1                                                                             | 1.Вступна частина.                                           | 10 хвилин  | Фліп-чарт, фломастери різних кольорів для фліп-чарту, папір, олівці, ручки |
|                                                                               | Знайомство учасників.                                        |            |                                                                            |
|                                                                               | Вправа «Снігова куля».                                       |            |                                                                            |
|                                                                               | Встановлення правил роботи групи.                            |            |                                                                            |
|                                                                               | 2. Основна частина.                                          | 40 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Міні-лекція «Що таке стрес? Симптоми та вплив на організм».  | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 1. «Мій стрес в образі».                              | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 2. «Шкала стресу».                                    | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 3. «Квадратне дихання» як перша допомога при стресі»  | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | 3. Заклучна частина.                                         | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Обговорення відчуттів після вправ.                           |            |                                                                            |
|                                                                               | Домашнє завдання                                             |            |                                                                            |
| Заняття 2. Техніки саморегуляції дихання та м'язового розслаблення            |                                                              |            |                                                                            |
| 2                                                                             | 1.Вступна частина.                                           | 10 хвилин  | Запис із музикою, наочність для проведення вправ                           |
|                                                                               | Привітання та рефлексія минулого заняття.                    |            |                                                                            |
|                                                                               | Короткий анонс теми.                                         |            |                                                                            |
|                                                                               | 2. Основна частина.                                          | 40 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Міні-лекція «Як дихання та релаксація впливають на організм» | 7 хвилин   |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 1. «Дихання 7-8-1».                                   | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 2. «Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона».       | 15 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Вправа 3. «Релаксація через візуалізацію: безпечне місце».   | 8 хвилин   |                                                                            |
|                                                                               | 3. Заклучна частина.                                         | 10 хвилин  |                                                                            |
|                                                                               | Обговорення відчуттів після вправ.                           |            |                                                                            |
|                                                                               | Домашнє завдання: застосування технік у повсякденному житті. |            |                                                                            |

| Заняття 3. Когнітивні техніки подолання стресу                         |                                                                     |           |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                      | 1.Вступна частина.                                                  | 10 хвилин | Фліп-чарт, фломастери різних кольорів для фліп-чарту, папір, олівці, ручки |
|                                                                        | Привітання, налаштування на роботу                                  |           |                                                                            |
|                                                                        | Короткий анонс теми заняття                                         |           |                                                                            |
|                                                                        | 2. Основна частина.                                                 | 40 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Міні-лекція «Зв'язок думок, емоцій та поведінки».                   | 7 хвилин  |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 1: Ідентифікація негативних автоматичних думок.              | 10 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 2. «Переформулювання думок».                                 | 15 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 3. «Позитивна установка на день»                             | 8 хвилин  |                                                                            |
|                                                                        | 3. Заклучна частина.                                                | 10 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Рефлексія щодо ефективності когнітивних технік.                     |           |                                                                            |
|                                                                        | Домашнє завдання: фіксувати зміни свого емоційного стану            |           |                                                                            |
| Заняття 4. Розвиток емоційного інтелекту та комунікаційних навичок     |                                                                     |           |                                                                            |
| 4                                                                      | 1.Вступна частина.                                                  | 10 хвилин | Бланки для вправ, ручки                                                    |
|                                                                        | Привітання, налаштування на роботу                                  |           |                                                                            |
|                                                                        | Перевірка домашнього завдання                                       |           |                                                                            |
|                                                                        | 2. Основна частина.                                                 | 40 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Міні-лекція «Емоційний інтелект як ресурс адаптації».               | 7 хвилин  |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 1. «Розпізнавання емоцій».                                   | 10 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 2. «Я - повідомлення».                                       | 15 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 3. «Активне слухання».                                       | 8 хвилин  |                                                                            |
|                                                                        | 3. Заклучна частина.                                                | 10 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Рефлексія.                                                          |           |                                                                            |
|                                                                        | Домашнє завдання: записати враження та зміни у відносинах із людьми |           |                                                                            |
| Заняття 5. Підсумок програми та побудова плану подальшого саморозвитку |                                                                     |           |                                                                            |
| 5                                                                      | 1.Вступна частина.                                                  | 10 хвилин | Фліп-чарт, фломастери різних кольорів для фліп-чарту, папір, олівці, ручки |
|                                                                        | Привітання, налаштування на роботу                                  |           |                                                                            |
|                                                                        | Враженнями від застосування технік емоційного інтелекту             |           |                                                                            |
|                                                                        | 2. Основна частина.                                                 | 40 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 1. «Мій шлях змін».                                          | 10 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 2. «Особистий план саморегуляції».                           | 15 хвилин |                                                                            |
|                                                                        | Вправа 3. «Я в майбутньому».                                        | 15 хвилин |                                                                            |

|  |                                                        |           |  |
|--|--------------------------------------------------------|-----------|--|
|  | <b>3. Заключна частина.</b>                            | 10 хвилин |  |
|  | Підведення підсумків тренінгу і завершальна рефлексія. |           |  |

В програмі брали участь 30 студентів, які були розподілені у 3 групи по 10 чоловік у кожній.

Зміст занять:

Заняття 1. Вступ до саморегуляції. Усвідомлення стресу та його впливу на особистість. Визначення індивідуальних стратегій реагування на стрес.

Заняття 2. Техніки саморегуляції дихання та м'язового розслаблення. Навчання глибокому диханню та прогресивній м'язовій релаксації.

Заняття 3. Когнітивні техніки саморегуляції. Розвиток навичок позитивного мислення, переформулювання негативних думок та управління часом.

Заняття 4. Розвиток емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Навчання розпізнаванню та вираженню емоцій, а також ефективним стратегіям спілкування в конфліктних ситуаціях.

Заняття 5. Підсумок програми та побудова плану подальшого саморозвитку. Рефлексія досягнутих змін, створення індивідуальних планів саморегуляції та обговорення можливостей подальшої підтримки.

Очікувані результати. Реалізація програми сприятиме:

- зниженню рівня психоемоційної напруги та тривожності у студентів;
- підвищенню стресостійкості та адаптивних можливостей;
- покращенню загального самопочуття та емоційного комфорту;
- формуванню конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій;
- розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії;

- підвищенню академічної успішності та загальної задоволеності навчанням.

Оцінка ефективності програми здійснювалася за допомогою психодіагностичних методик, застосованих на етапі діагностики (методика Г. Айзенка, методика САН, опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда) – до та після реалізації програми; спостереження за поведінкою студентів під час навчальних занять та поза ними; застосовувалося опитування студентів щодо їхніх суб'єктивних відчуттів та оцінки змін у психоемоційному стані.

Тренінг відбувався протягом березня. З кожною групою робота проводилася щодня протягом тижня, таким чином навчання пройшли 3 групи за 3 тижні.

Після проведення занять відбулося повторна діагностика та порівняння результатів.

Таким чином, результати за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка виявили наступну картину.

За показниками по шкалі «Тривожність» відбулося суттєве зниження рівня тривоги: у 58% опитаних виявлено низький рівень тривожності порівняно із 10% перед початком роботи. Для 20% проти 35% характерний середній рівень. Високий рівень спостерігається у 22% респондентів порівняно із 55% на початку дослідження.

Таким чином, можна відзначити значне зниження рівня тривожності серед студентів після впровадження програми. Кількість студентів з низьким рівнем тривожності зросла більш ніж у 5 разів (з 10% до 58%), а кількість студентів з високим рівнем тривожності зменшилася більш ніж удвічі (з 55% до 22%). Це свідчить про позитивний вплив програми на емоційний стан студентів.

По шкалі «Фрустрація» спостерігається позитивна динаміка. Кількість студентів з високим рівнем фрустрованості значно зменшилася (з 57,5% до 15%), тоді як кількість студентів з низьким рівнем фрустрації суттєво зросла (з 10% до 64%). Тобто, значне зменшення кількості студентів з високим рівнем фрустрації говорить про те, що вони стали менш схильні відчувати емоційну втому, розчарування та незадоволеність. Збільшення кількості студентів з низьким рівнем фрустрації вказує на те, що вони стали більш стійкими до труднощів та стресових ситуацій. Загальне зменшення фрустрації може сприяти кращій адаптації студентів до навчального процесу та соціального середовища закладу освіти.

Підвищення загального благополуччя: Зниження фрустрації позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя студентів, покращуючи їхнє самопочуття та настрій.

Отже, ці зміни вказують на позитивний вплив програми на емоційний стан студентів, сприяючи зниженню негативних емоцій та підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Щодо шкали «Агресивність». Спостерігається позитивна динаміка у зниженні рівня агресивності серед студентів. Після проходження програми високий рівень агресивності не спостерігається в жодного студента (початковий показник - 5%). Кількість студентів із середнім рівнем агресивності зменшилась (з 45% до 32%), а кількість студентів із низьким рівнем агресивності зросла (з 50% до 68%). Такі зміни можуть вказувати на те, що програма сприяла розвитку у студентів більш конструктивних способів вираження емоцій, зниженню імпульсивності та формуванню навичок ненасильницької комунікації.

За шкалою «Ригідність» встановлено, що кількість студентів з високим рівнем ригідності впала до 0% з початкових 2,5%. Середній рівень прояву

ригідності зменшився з 50% до 26%, а найнижчі показники виросли майже в півтора рази (з 47,5% до 74%). Це може свідчити про те, що студенти стали більш гнучкими, адаптивними та відкритими до змін у своїй поведінці, переконаннях та поглядах. Зменшення ригідності є позитивним показником, оскільки сприяє легшій адаптації до нових умов навчання та соціальної взаємодії.

Кількісні показники прояву означених характеристик наведено в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

Результати методики «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком

| Показники      | Рівень вираженості психічного стану |          |         |
|----------------|-------------------------------------|----------|---------|
|                | Високий                             | Середній | Низький |
| Тривожність    | 22%                                 | 20%      | 58%     |
| Фрустрованість | 15%                                 | 21%      | 64%     |
| Агресивність   | 0%                                  | 32%      | 68%     |
| Ригідність     | 0%                                  | 26%      | 74%     |

Загальні результати дослідження демонструють позитивну динаміку у психоемоційному стані студентів після впровадження програми.

Зокрема, відзначається значне зниження рівня тривожності. Збільшилася кількість студентів з низьким рівнем тривожності, та зменшилася кількість студентів з високим рівнем тривожності.

Спостерігається значне зниження рівня фрустрованості. Зменшилася кількість студентів, схильних до емоційної втоми та розчарування, і збільшилася кількість студентів, більш стійких до труднощів.

Відбулося зниження рівня агресивності. Не виявлено студентів з високим рівнем агресивності, зменшилася кількість студентів із середнім рівнем, та збільшилася кількість студентів з низьким рівнем агресивності.

Зафіксовано зниження рівня ригідності. Зникли студенти з високим рівнем ригідності, зменшилася кількість студентів із середнім рівнем, та збільшилася кількість студентів з низьким рівнем ригідності.

Загалом, результати вказують на позитивний вплив програми на психоемоційний стан студентів, сприяючи зниженню негативних емоцій, підвищенню емоційної стійкості та розвитку адаптивних можливостей.

Повторна діагностика самопочуття, активності та настрою студентів після проходження програми за допомогою бланкової методики САН виявляє наступну динаміку.

*Таблиця 3.3*

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)»

| Шкали       |       | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|-------------|-------|----------------|-----------------|----------------|
| Самопочуття | к-сть | 2              | 12              | 16             |
|             | %     | 7%             | 40%             | 53%            |
| Активність  | к-сть | 1              | 12              | 17             |
|             | %     | 3%             | 40%             | 57%            |
| Настрій     | к-сть | 1              | 8               | 21             |
|             | %     | 3%             | 27%             | 70%            |

Значно зросла кількість студентів з високим рівнем самопочуття (з 17% до 53%) та суттєво зменшилася частка студентів з низьким рівнем (з 50% до 7%). Збільшення частки студентів із середнім рівнем (з 33% до 40%) може свідчити про те, що частина студентів, які раніше мали низький рівень самопочуття, перейшли на середній рівень, що також є позитивним зрушенням.

Відбулося вражаюче зростання кількості студентів з високим рівнем активності (з 23% до 57%) та значне зменшення частки студентів з низьким рівнем (з 17% до 3%). Зменшення частки студентів із середнім рівнем активності (з 60% до 40%) підтверджує загальну тенденцію до підвищення рівня активності.

Значно збільшилася кількість студентів з високим рівнем настрою (з 53% до 70%), а кількість студентів з низьким рівнем настрою суттєво зменшилася (з 14% до 3%). Незначне збільшення частки студентів із середнім рівнем настрою (з 33% до 27%) не є критичним на фоні загального позитивного тренду. Те, що настрої є найбільш варіативним показником, є очікуваним, оскільки емоційний стан може бути більш чутливим до короткочасних факторів.

Результати дослідження за методикою САН вказують на загалом позитивний психоемоційний стан більшості студентів, що проявляється у високих показниках самопочуття, активності та настрою. Програма стресостійкості продемонструвала свою ефективність, призвівши до значного покращення самопочуття, рівня активності та настрою серед більшості студентів. Особливо помітні позитивні зміни у студентів, які до навчання мали низькі показники. Незважаючи на те, що певна частина студентів все ще має середні показники, загальна тенденція є безумовно позитивною.

Також респонденти після завершення програми повторно дали відповіді на запитання опитувальника К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».

Шляхом опрацювання результатів було з'ясовано наступне:

- Спостерігається суттєве зростання високого рівня адаптованості (з 46% до 76%) та значне зменшення середнього рівня (з 50% до 24%). Повна відсутність низького рівня після тренінгу (було 4%) є беззаперечним



позитивним результатом, що вказує на покращення здатності респондентів пристосовуватися до соціального середовища.

- Відбулося значне збільшення частки респондентів з високим рівнем самоприйняття (з 50% до 80%) та майже дворазове зменшення середнього рівня (з 38% до 20%). Зникнення низького рівня самоприйняття (було 12%) свідчить про позитивний вплив тренінгу на формування більш позитивного образу себе

- Зафіксовано значне зростання високого рівня прийняття інших (з 50% до 82%) та суттєве зменшення середнього рівня (з 46% до 18%). Відсутність низького рівня після тренінгу (було 4%) вказує на покращення толерантності та розуміння інших учасниками.

- Відзначається значне збільшення кількості респондентів з високим рівнем емоційного комфорту (з 33% до 62%) та зменшення як середнього (з 50% до 35%), так і низького рівнів (з 17% до 3%). Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на емоційний стан та відчуття задоволеності.

- Спостерігається зростання високого рівня інтернальності (з 50% до 64%) та зменшення середнього рівня (з 46% до 36%). Зникнення низького рівня інтернальності (було 4%) вказує на посилення відчуття контролю над власним життям у респондентів.

- Хоча високий рівень прагнення до домінування дещо знизився (з 21% до 12%), середній рівень значно зріс (з 67% до 80%), а низький рівень зменшився (з 12% до 8%). Ці зміни можуть відображати перерозподіл акцентів у поведінці респондентів, можливо, у бік більш конструктивної взаємодії замість прямого домінування. Проте, значне зростання середнього рівня потребує подальшого аналізу для розуміння його якісних змін.

- Високий рівень ескапізму залишився на нульовій позначці. Відбулося значне зменшення середнього рівня (з 92% до 52%) та різке зростання

низького рівня ескапізму (з 8% до 48%). Це є позитивною динамікою, що свідчить про зменшення тенденції до уникнення проблем та зростання готовності до їх вирішення.

Результати повторного опитування за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» після завершення тренінгу демонструють значну позитивну динаміку за більшістю ключових показників, що свідчить про високу ефективність проведеного тренінгу.

Результати повторного опитування однозначно свідчать про високу ефективність проведеного тренінгу. За більшістю ключових показників соціально-психологічної адаптації спостерігаються значні позитивні зміни: зростання високих рівнів адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та інтернальності, а також зменшення або повна відсутність низьких рівнів. Зміни у показнику "прагнення до домінування" та "ескапізм" також вказують на потенційно більш зрілі та конструктивні моделі поведінки.

*Таблиця 3.4*

Результати вивчення соціально-психологічної адаптації за опитувальником К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

| Показники                | Рівень прояву |          |         |
|--------------------------|---------------|----------|---------|
|                          | високий       | середній | низький |
| Адаптованість            | 76%           | 24%      | 0%      |
| Самоприйняття            | 80%           | 20%      | 0%      |
| Прийняття інших          | 82%           | 18%      | 0%      |
| Емоційний комфорт        | 62%           | 35%      | 3%      |
| Інтернальність           | 64%           | 36%      | 0%      |
| Прагнення до домінування | 12%           | 80%      | 8%      |
| Ескапізм                 | 0%            | 52%      | 48%     |

Узагальнюючи результати діагностики, можна зробити однозначний висновок про високу ефективність впровадженої програми щодо покращення психоемоційного стану та соціально-психологічної адаптації студентів.

Спостерігається чітка позитивна динаміка за всіма ключовими досліджуваними параметрами.

Значно знизилися негативні емоційні стани, такі як тривожність, фрустрованість та агресивність. Збільшилася кількість студентів з низькими рівнями цих показників, а кількість студентів з високими рівнями суттєво зменшилася або взагалі зникла.

Відзначається зниження рівня ригідності, що свідчить про зростання гнучкості мислення та поведінки студентів, їхньої здатності адаптуватися до змін.

Результати за методикою САН підтверджують загальне покращення психоемоційного стану, проявляючись у підвищенні самопочуття, активності та настрою більшості студентів.

Повторне опитування за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда демонструє суттєве зростання показників соціально-психологічної адаптації, включаючи підвищення рівня адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та інтернальності. Також спостерігаються позитивні зрушення у показниках прагнення до домінування та ескапізму, що вказують на формування більш зрілих та конструктивних моделей поведінки.

Таким чином, комплексний аналіз отриманих даних переконливо доводить, що впроваджена програма мала позитивний мультикомпонентний вплив на психоемоційний стан студентів, сприяючи зниженню негативних емоцій, підвищенню емоційної стійкості, розвитку адаптивних можливостей та покращенню соціально-психологічної адаптації в цілому. Програму можна

вважати ефективним інструментом для покращення психологічного благополуччя студентів.

### **3.2. Модель системи організації професійної адаптації здобувачів освіти до навчання в стресових умовах**

#### **1. Мета моделі**

Створення системи підтримки, що забезпечує ефективну психологічну, освітню та соціальну адаптацію здобувачів фахової передвищої освіти в умовах навчального стресу, сприяє збереженню їх психічного здоров'я, професійної мотивації та академічної успішності.

#### **2. Компоненти моделі**

##### **1. Діагностичний компонент**

Мета – виявлення рівня адаптованості, стресостійкості та психологічного стану студентів.

Вступне анкетування (самооцінка, тривожність, мотивація).

Психодіагностика (тести на стрес, тривогу, емоційне вигорання).

Спостереження кураторів/викладачів за поведінковими проявами.

##### **2. Профілактично-просвітницький компонент**

Мета – формування базових знань про стрес, його вплив, способи подолання.

Інформаційні лекції та інтерактиви («Що таке стрес?»).

Тренінги з адаптації до нових умов, тайм-менеджменту.

Профілактичні заходи (дні психологічного здоров'я, тижні саморегуляції).

##### **3. Психокорекційний та тренінговий компонент**

Мета – розвиток практичних навичок подолання стресу.

Програма саморегуляції («Гармонія у стресі») — цикл тренінгів (як розроблено вище).

Групи підтримки або «кола довіри».

Індивідуальне психологічне консультування.

#### 4. Освітньо-професійний компонент

Мета – адаптація студента до навчального навантаження та академічного середовища.

Вступна адаптаційна програма (навчання навичкам самостійної роботи, знайомство з викладачами, особливостями навчального процесу).

Супровід куратора/менторство старшокурсників.

Навчання навичкам ефективного навчання та самоменеджменту.

#### 5. Соціально-комунікативний компонент

Мета – формування дружнього середовища та підтримки.

Наставництво (peer-to-peer підтримка).

Соціальні ініціативи, клуби, студентські активності.

Розвиток комунікаційних та емоційних навичок.

#### 6. Ресурсно-забезпечувальний компонент

Мета – створення інфраструктури підтримки адаптації.

Наявність психологічної служби закладу.

Оснащення кімнат психологічного розвантаження.

Онлайн-платформи для самодіагностики, порад, чат-боти підтримки.

## 2. Етапи реалізації моделі

Таблиця 3.5

Етапи реалізації моделі системи організації професійної адаптації  
здобувачів освіти до навчання в стресових умовах

| Етап | Назва                        | Зміст                                                                        |
|------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Орієнтаційно-діагностичний   | Визначення рівня адаптації, психологічного стану; інформування про підтримку |
| 2    | Профілактично-просвітницький | Проведення лекцій, семінарів, майстер-класів з адаптації                     |
| 3    | Практико-орієнтований        | Тренінги з саморегуляції, релаксації, когнітивної перебудови                 |
| 4    | Стабілізаційно-рефлексивний  | Побудова індивідуального плану саморегуляції, фіксація прогресу              |
| 5    | Моніторинговий               | Регулярне оцінювання ефективності впровадження, збір зворотного зв'язку      |

4. Очікувані результати:

- підвищення рівня психологічної адаптації студентів;
- зменшення кількості дезадаптивних реакцій та академічного вигорання;
- стабілізація емоційного фону та мотивації до навчання;
- сформовані навички саморегуляції, стрес-менеджменту та комунікації;
- покращення соціального клімату в студентському середовищі.

5. Принципи реалізації моделі:

- 1) Індивідуалізація: урахування психотипу та потреб студента.
- 2) Системність: взаємозв'язок усіх компонентів моделі.
- 3) Превентивність: робота на випередження проблем.
- 4) Доступність: відкритість до всіх студентів, без стигматизації.
- 5) Безперервність: підтримка протягом усього періоду навчання.



Рис. 3.1 Компоненти моделі адаптації студентів

Запропонована модель професійної адаптації здобувачів фахової передвищої освіти в умовах стресу є цілісною, багаторівневою системою, що інтегрує психолого-педагогічні, соціальні та освітні механізми підтримки особистості. Її концептуальна основа спирається на міждисциплінарний підхід, який поєднує ресурси психології, педагогіки та менеджменту освіти задля формування внутрішніх адаптивних ресурсів студентів та підвищення їхньої стресостійкості.

Модель враховує як індивідуальні, так і соціальні особливості процесу адаптації, що дозволяє забезпечити адресність впливу та ефективність обраних інтервенцій. Наявність чітко структурованих компонентів (діагностичного, профілактичного, психокорекційного, освітнього, соціального та ресурсного) дозволяє не лише оцінити рівень готовності студента до навчання в напружених умовах, а й забезпечити йому поступове входження в нове середовище, формування навичок саморегуляції та успішного функціонування в ньому.

Інноваційністю моделі є її спрямованість на розвиток саме компетентностей XXI століття – емоційного інтелекту, навичок критичного мислення, конструктивної комунікації, управління емоційним станом та

стресом, що відповідає сучасним викликам у сфері освіти. Урахування принципів індивідуалізації, системності, превентивності та безперервності забезпечує не лише теоретичну обґрунтованість моделі, але й її практичну ефективність.

Таким чином, запропонована модель може слугувати ефективним інструментом як для освітніх закладів, що прагнуть створити безпечне і підтримувальне середовище, так і для практичних психологів, соціальних педагогів і кураторів академічних груп. Її імплементація здатна сприяти зниженню рівня академічного стресу, покращенню психосоціального клімату та зростанню академічної мотивації і продуктивності студентів.

### **3.3 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня адаптації здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти**

Запропоновані методичні рекомендації розроблені з урахуванням особливостей освітнього середовища фахових коледжів, психологічного віку студентів, а також потреб освітніх закладів у створенні цілісної системи підтримки. Вони базуються на сучасних наукових підходах до адаптації, даних емпіричних досліджень, а також практичному досвіді впровадження програм саморегуляції. Рекомендації охоплюють різні напрями – організаційний, психолого-педагогічний, соціальний, інформаційний – і можуть бути використані як адміністрацією, так і викладачами, кураторами, психологами та студентським самоврядуванням.

Метою цих рекомендацій є створення ефективного адаптивного середовища, яке сприятиме збереженню психологічного благополуччя здобувачів освіти, розвитку їхньої особистої та професійної життєстійкості,



підвищенню рівня академічної мотивації та включеності у навчальний процес.

## 1. Організаційно-педагогічний напрям

1.1. Впровадження адаптаційної програми першого року навчання, яка включає:

- ознайомлення студентів із правилами, структурою й особливостями закладу;
- орієнтаційні зустрічі з адміністрацією, кураторами, психологом;
- «Дні відкритого студентського життя» з презентацією клубів, гуртків, ініціатив.

1.2. Призначення наставника-ментора зі складу викладачів або старшокурсників для кожної групи здобувачів. Наставник забезпечує індивідуальний супровід, відповідає на запитання студентів, допомагає орієнтуватися в освітньому процесі.

1.3. Забезпечення стабільності розкладу та чіткої структури освітнього процесу з метою зниження невизначеності, яка підвищує стресове навантаження.

## 2. Психолого-педагогічний напрям

2.1. Регулярна психодіагностика здобувачів освіти, зокрема:

- анкетування на рівень тривожності, стресу, соціальної адаптації;
- створення психолого-педагогічного профілю груп (конфліктність, згуртованість, мотиваційний рівень).

2.2. Організація циклу психотренінгів із саморегуляції, наприклад:

- тренінг «Гармонія у стресі» (5 занять по 60 хв., описано вище);
- тренінги емоційного інтелекту, подолання тривожності, розвитку впевненості.

2.3. Формування навичок самодопомоги та психологічної грамотності через факультативи, короткі семінари:

- «Як справлятися зі стресом під час сесії»;
- «Психогігієна студента»;
- «Тайм-менеджмент для першокурсника».

2.4. Індивідуальні психологічні консультації за запитом студентів або за результатами діагностики.

### 3. Соціально-комунікативний напрям

3.1. Створення інклюзивного й підтримувального середовища в групі:

- заохочення толерантності, відвертості, взаємоповаги;
- розвиток «культури підтримки» серед студентів.

3.2. Активізація діяльності студентського самоврядування:

- проведення неформальних зустрічей, заходів знайомства, тематичних вечорів;
- залучення до волонтерства, міжгрупових і міжкурсних проєктів.

3.3. Формування ефективної комунікації між студентами та викладачами:

- використання зворотного зв'язку;
- неформальні розмови після занять, підтримка «відкритих дверей» у кураторів.

### 4. Навчально-мотиваційний напрям

4.1. Оцінка мотивації навчання на старті та в динаміці. Зниження навчальної мотивації є частим фактором дезадаптації.

4.2. Використання варіативних форм навчання, які дають студенту вибір і включають:

- елементи самостійної роботи;
- проєктне навчання, ігрові методики;

- інтеграцію цифрових платформ (онлайн-тестування, гейміфікація навчання).

4.3. Наголошення на досягненнях: публічне визнання успіхів студентів у навчанні та поза ним (дошки пошани, електронні подяки, стипендії за активність).

## 5. Інформаційно-ресурсний напрям

5.1. Створення інформаційної платформи «Психологічна підтримка» на сайті закладу:

- корисні матеріали для самодопомоги;
- чек-листи ознак стресу;
- контакти психолога, кураторів, служби підтримки.

5.2. Облаштування “кімнат психологічного розвантаження” в межах закладу освіти:

- тиха зона з зручними меблями;
- аудіозаписи медитацій/релаксацій;
- сенсорні матеріали, арт-зони.

5.3. Регулярне підвищення кваліфікації педагогів у сфері психології підлітків і молоді, конфліктології, профілактики вигорання серед студентів.

Таким чином, системна реалізація цих методичних рекомендацій дозволяє створити стійке середовище підтримки студентів, яке відповідає сучасним викликам освітньої сфери. Підвищення рівня адаптації здобувачів освіти сприяє не лише зменшенню проявів стресу та психоемоційного напруження, а й підвищує академічну успішність, залученість до навчального процесу, а в довгостроковій перспективі — професійну готовність і життєстійкість особистості.

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено комплексний підхід до впровадження психологічного супроводу здобувачів освіти у закладах фахової передвищої освіти шляхом застосування методів саморегуляції для підвищення їхньої адаптації в умовах стресу. На основі актуальних наукових джерел, емпіричних спостережень та психолого-педагогічного аналізу була розроблена та апробована тренінгова програма «Гармонія у стресі», яка охоплює ключові напрями розвитку навичок саморегуляції: тілесну (дихання, м'язова релаксація), когнітивну (переформулювання негативних установок), емоційну (розпізнавання і вираження емоцій) та комунікативну (техніки конструктивного спілкування).

Програма демонструє ефективність у формуванні адаптивної поведінки студентів, розвитку психологічної стійкості, зниженні рівня стресових проявів та покращенні якості міжособистісної взаємодії. Завдяки інтерактивному формату, індивідуальній та груповій рефлексії, студенти не лише здобувають нові знання, а й трансформують свій щоденний досвід, формуючи реальні зміни у поведінкових паттернах.

Крім того, запропонована модель системи професійної адаптації забезпечує міжрівневу взаємодію між студентами, викладачами, адміністрацією та службою психологічної підтримки. Її структура охоплює шість функціональних компонентів, що дозволяє здійснювати не лише профілактику дезадаптації, а й цілеспрямовану підтримку особистісного зростання в динаміці навчального процесу.

Сформульовані методичні рекомендації окреслюють шляхи цілісної та ефективної роботи зі студентською молоддю на всіх етапах її навчальної траєкторії — від знайомства з закладом до професійного самовизначення.

Вони базуються на принципах доступності, індивідуального підходу, системності та превентивності, що відповідає сучасним вимогам до організації освітнього середовища.

Таким чином, результати, отримані в межах реалізованої програми та розробленої моделі, засвідчують доцільність та ефективність інтеграції психологічного супроводу і методів саморегуляції як невід'ємного елементу освітнього процесу в умовах фахової передвищої освіти. Запропоновані рішення мають потенціал для широкого застосування та масштабування в системі освіти як інструменти формування психоемоційного благополуччя, академічної витривалості та професійної життєстійкості сучасного студента.

## ВИСНОВКИ

У межах даної роботи було здійснено комплексне дослідження психологічних особливостей адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до умов навчання у стресогенному освітньому середовищі. Актуальність теми обумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах суспільної нестабільності, змін в освітній системі, змішаних форм навчання та зниження особистісної стресостійкості. Особливої уваги набуває питання психопрофілактики та впровадження технологій саморегуляції для гармонійної адаптації здобувачів освіти.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми адаптації, соціально-адаптивних можливостей, саморегуляції та їх взаємозв'язку. Вивчено вітчизняні й зарубіжні концепції, що стосуються психічної саморегуляції, емоційного інтелекту, особливостей юнацького віку та чинників впливу на ефективність адаптації студентів до нового освітнього середовища. Було виявлено, що найважливішими складниками адаптації є здатність особистості до керування своїм емоційним станом, гнучкість поведінкових стратегій, соціальна підтримка та психологічна готовність до змін.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження соціально-адаптивних можливостей студентів ВСП ТЕФК БНАУ вікової категорії 15-16 років. Застосовано валідні психодіагностичні методики: самооцінку психічних станів (Айзенк), САН, опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації». Отримані результати засвідчили, що значна частина студентів стикається з підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності та ригідності, що негативно впливає на якість адаптації до навчального процесу. Водночас встановлено, що

саморегуляція, позитивний тип темпераменту (сангвінічний, флегматичний) та розвинений емоційний інтелект значно підвищують рівень психологічної стійкості та здатність до соціальної взаємодії.

У третьому розділі було розроблено, апробовано та проаналізовано психотренінгову програму «Гармонія у стресі», спрямовану на розвиток навичок саморегуляції у здобувачів освіти. Програма охоплює тілесний (дихальні практики, м'язова релаксація), когнітивний (корекція негативного мислення), емоційний (розпізнавання емоцій, вираження почуттів) та комунікативний (ефективне спілкування, техніки активного слухання) рівні. Запропонована модель адаптації студентів до стресових умов навчання включає шість структурних компонентів – діагностичний, профілактичний, психокорекційний, освітній, соціально-комунікативний та ресурсно-забезпечувальний. Реалізація моделі дозволяє не лише виявляти проблеми адаптації, а й здійснювати системну профілактику, психологічну підтримку та особистісний розвиток студентів у динаміці освітнього процесу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що застосування спеціально організованих методів саморегуляції сприяє ефективному підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації студентів у стресогенному освітньому середовищі. Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування розробленої програми «Гармонія у стресі» в навчальних закладах фахової передвищої освіти як складової профілактичної та освітньо-психологічної роботи.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що інтеграція психологічного супроводу, методів саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту є важливою умовою підвищення психічного благополуччя, академічної успішності та життєстійкості здобувачів освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник / За ред. О.В. Гриньової. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2016. 142 с.
2. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі: збірник наукових праць / За ред. О.О. Нестеренко. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. 160 с.
3. Андрієвська О.В. Психологічні чинники дезадаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі // *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2017. Вип. 49. С.1 16-21.
4. Бібік Н.М. Особистісно орієнтоване навчання: теорія і технології : навчально-методичний посібник / Київ : Педагогічна думка, 2016. 288 с.
5. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf>
6. Блажівська С. Особливості соціальної адаптації студентів - першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. №1. С. 34-37.
7. Вікова психологія: підручник / За ред. О.В. Скрипченко. Київ: Знання, 2016. 415 с.
8. Вінс, В. А., Прудкай, Ю. В., Кузьменко, Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського*



національного університету. Серія: Психологія, (4), 56-60.  
<https://salo.li/39dAA65>

9. Виховання особистості: від теорії до технологій: навчально-методичний посібник / За наук. ред. О.В. Сухомлинської. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 400 с.

10. Ворожбит С.А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 114. С. 30-35. (Серія «Психологічні науки»). URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_9).

11. Гладиш М.О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 2. С. 55-58.

12. Горбань Г.О., Губа Н.О., Мосол Н.О., Неманежина А.О. Кваліфікаційна робота з психології: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти першого бакалаврського і другого магістерського рівнів. – Запоріжжя, 2020. – 147 с.

13. Грачова О.В. Розвиток адаптаційного потенціалу студентів в умовах освітнього процесу закладу вищої освіти // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 1. С. 24-31.

14. Гриньова О.В. Психолого-педагогічні чинники успішної адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти // *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2017. Вип. 6. С. 118-123.

15. Гриценюк С., Пліщенко Н, Проєкт «Студентський куратор»: адаптація на «відмінно». Робота з особами постраждалими від війни:

методичні рекомендації. Уклад. І.Лепеха. Київ: НМЦ ВФПО, 2024. С. 46 – 52.

16. Гриценюк С., Пліщенко Н. Коунчинговий проєкт «Студентський куратор»: гайд про адаптацію. *Фахова передвища освіта*. 2024. №1. С. 176 – 178.

17. Губа Н.В. Індивідуально-психологічні особливості студентів-першокурсників як фактор їхньої адаптації до навчання у вищому навчальному закладі // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 32-37.

18. Губа Н.В. Сучасні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 161. С. 67-72.

19. Губеладзе І.Г. Сільська молодь у місці: пошук ідентичності: монографія Київ: Milenium, 2016. 235

20. Демида К.Є. Соціально -психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівнів акредитації: дис. ... канд. псих. наук 19.00.05 / Київ, 2021. 213 с.

21. Донченко О.М., Лановенко О.В. Ціннісні орієнтації сучасної молоді в умовах соціальних трансформацій / // *Соціальна психологія*. 2019. № 1 (57). С. 7-18.

22. Євдокімова Н.О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник національного університету оборони України*. Київ, 2014. № 4. С. 211-218.

23. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів першокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. №3 (86) С.26-31.

24. Загальна психологія: підручник / За наук. ред. С.Д. Максименка. Київ: Видавництво КММ, 2020. 480 с.

25. Зайцева О.В. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів в умовах навчання у закладі вищої освіти та шляхи їх подолання // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 1. С. 70-76.

26. Зайцева О.В. Теоретико-методологічні засади дослідження адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти // *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2018. Вип. 1 (7). С. 100-104.

27. Зайцева О.В. Психологічні бар'єри в навчанні студентів першого курсу та шляхи їх подолання // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 2. С. 65-70.

28. Зайцева О.В. Соціалізація особистості в умовах цифрового суспільства // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Т. 79. № 5. С. 278-287.

29. Зінченко С.М. Фактори та планування адаптації студентів-військовослужбовців (учасників бойових дій) до професійної діяльності. Молоді вчені 2019 - від теорії до практики: матеріали Всеукр. конф. молодих вчених. (м. Дніпро 12 березня 2020 р.). Дніпро, 2020. С. 155-159.

30. Зінченко С.М. Вивчення проблеми професійної адаптації майбутніх фахівців сфери послуг. Педагогічні читання з нагоди 90-річчя Криворізького державного педагогічного університету та вшанування пам'яті професорів П.І. Шевченка та В.С. Пікельної: Матеріали міжнар. наук. інтернет-конф. (м. Кривий Ріг, 27 квітня 2020 р.).

31. Зінченко С.М., Зінченко А.Л. Інноваційні підходи до оцінки рівня конкурентоспроможності випускників вищих навчальних закладів відповідно до сучасних вимог роботодавців. Всеукраїнська конференція молодих вчених «Молодь і наука. Практика інноваційного пошуку»: матеріали Всеукр. конф.

(м. Дніпро, 17 грудня 2020 р.). Дніпро, 2020. С. 385-390.

32. Зінченко С.М., Зінченко А.Л. Дуальна освіта як форма соціального партнерства - запорука стабільності кадрового потенціалу базових підприємств Нікопольського регіону. «Молоді вчені 2021 - від теорії до практики»: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 бер. 2021 р.). Дніпро, 2021. С. 218-224.

33. Зінченко А.Л., Зінченко С.М. Соціальне партнерство ВНЗ і підприємств як регулятор професійної адаптації студентів. «Стратегія якості в промисловості і освіті»: міжнар. наук.-практ. конф.(м. Варна, Болгарія, 2 - 5 чер. 2021). Дніпро-Варна, 2021 С. 181-186.

34. Іванова М.В. Соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах цифрового середовища: роль емоційних переживань // *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2022. Т. 87. № 1. С. 216-227.

35. Іванюк І.Я. Проблеми адаптації студентів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.confcontact.com/2007nov/ivanyuk.php>.

36. Ковальова М. Техніки самодопомоги під час панічних атак [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://salolj/3779134>

37. Конончук В.С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. № 34. С. 131-138.

38. Конфліктологія: підручник / За наук. ред. М.І. Пірен. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 360 с.

39. Класифікація психічних розладів МКХ-10. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://mkh10.com.ua>

40. Клименко В.О. Теоретичні підходи до розуміння соціалізації особистості в сучасній психології // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1 (2). С.

45-52.

41. Кравченко О.В. Мотивація як чинник успішної адаптації студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2019. Вип. 59.1 С. 77-82.

42. Кравченко О.В. Психологічні чинники самовизначення особистості в юнацькому віці // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2018. Вип. 54. С.1 95-100

43. Кравченко О.В. Психологічні механізми соціальної адаптації особистості // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2018. Вип. 52. С. 90-95. <https://surl.li/lmsylm>

44. Кравченко О.В. Комунікативна компетентність як чинник академічної успішності студентів // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2021.1 Вип. 64. С. 80-85.

45. Кривонос О.Б. Організація соціально -педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 7 (71). С. 69-799

46. Лабінська Л.І., Проскура О.В. Психологія розвитку дорослої людини: навчальний посібник / Київ: Педагогічна думка, 2019. 256 с.

47. Лисенко І.П. Психофізіологічні резерви організму та їх оптимізація в процесі діяльності // *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2020. Т. 55. № 7. С. 87-95.

48. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. – Сєверодонецьк:

СНУ ім. В. Даля, 2018. – 302 с.

49. Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник. – Мелітополь: Люкс, 2015. – 414 с.

50. Максимова Н.І. Психологічна допомога населенню в умовах економічної нестабільності та соціальної напруженості // *Медична психологія*. 2015. № 4. С. 7-13.

51. Мельник В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. Кваліфікаційна робота (проект). Херсонський державний університет. 13 квітня 2023 року. <https://surl.gd/singfl>.

52. Методи групової роботи в системі освіти: методичні рекомендації / [П. П. Горностай, В. В. Горбунова, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко, Л. Г. Чорна]; за ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2017. – 64 с. <https://is.gd/XerYEE>

53. Очеретнюк А.О., Лисенко Д.А., Паламарчук О.В., Закалата Т.Р., Керничний В.В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2018. № 3. Т. 22. С. 543-547.

54. Педагогіка вищої школи: підручник / За ред. М.І. Дьяченка. Київ: Академвидав, 2016. 432 с.

55. Педагогіка: підручник / За ред. В.О. Кузьменко. Київ: Академвидав, 2019. 528 с.

56. Педагогічна психологія вищої освіти: підручник / С.Д. Максименко, М.М. Заброцький, І.В. Зимовець. Київ: Главник, 2016. 336 с.

57. Попова О.В. Розвиток інтелектуального потенціалу студентів першого курсу засобами інтерактивних технологій навчання // Інноваційна

педагогіка. 2017. Вип. 4. С. 112-115.

58. Попова О.М. Соціальна адаптація молоді в умовах становлення громадянського суспільства в Україні // *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2019. № 1 (33). С. 112-117. <https://salo.li/1CB4a88>

59. Психологічні аспекти адаптації іноземних студентів до освітнього середовища українського університету / Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», № 3 (2019).

60. Психологічне консультування: теорія і практика: підручник / За ред. В.О. Моляко. Київ: Генеза, 2016. 384 с.

61. Психологія особистості: підручник / За ред. В.М. Соловйова. Київ: Кондор, 2019. 488 с.

62. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації студентів молодших курсів до навчання у закладах вищої освіти / Н.В. Губа, О.В. Кравченко // *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 1 2021. Вип. 63. С. 37-43.

63. Психологічні механізми адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти / Н.В. Сафіна // *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2020. Вип. 2 (12). С. 130-134.

64. Психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: ВД «Професіонал», 2016. 464 с.

65. Савіна Н.В. Соціальна адаптація особистості в умовах сучасних суспільних змін // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2016. Вип. 37. С. 135-141.

66. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний

посібник. – 3-тє вид., перероб. та доп. – Київ: Академія, 2017. – 366 с.

67. Сафіна Н.В. Динаміка адаптаційного потенціалу студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі // *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2021. Вип. 1 (19). С. 140-144. <https://salon.li/83A13E0>

68. Семигіна Т. Військовий конфлікт в Україні: виклики та можливості для соціальної роботи [Текст] / Т.Семигіна \ Україна в сучасному світі: виклики і можливості/ Зб. тез Міжнарод. наукової конференції викладачів, аспірантів і студентів – К.: Акад. праці, соц. відносин і туризму, 2016. – С. 12.

69. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. / Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, №1 (314), 2018.

70. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі: теоретичний аспект / О.В. Кравченко // *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2016. Вип.1 46. С. 112-117.

71. Спіріна Т.П., Зарюгіна Ю.Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. Вип. 32. С.

72. Титаренко Т.М. Психологічні особливості особистості в умовах соціальної нестабільності // *Соціальна психологія*. 2015. № 5 (73). С. 7-18.

73. Темна Л.А. Адаптаційний потенціал особистості в умовах суспільних трансформацій // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. Вип. 61. С. 178-185.

74. Харченко С.В. Феномен адаптаційного стресу та проблеми забезпечення психічного здоров'я першокурсників під час навчальної



діяльності у вищій школі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*; серія №12. Психологічні науки: зб. наук. пр. НПУ ім. М. Драгоманова. Київ, 2019. № 26 (50). Ч. I. С. 387-392.

75. Хохлова Т.С., Ступак Ю.О., Зінченко С.М. Щодо проблеми підготовки кваліфікованих майстрів та інших менеджерів сучасного виробництва «Стратегія якості в промисловості і освіті»: міжнар. наук.-практ. конф. (м. Варна, Болгарія, 2-5 чер. 2021). Дніпро-Варна, 2021 С. 224-226.

76. Хомуленко Т.Б., Поденко А.В., Фоменко К.І. Тренінгові психотехнології в програмах психологічного супроводу. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 54. Харків: ХНПУ, 2016 С. 247 – 260.

77. Шахвердова А.П. Психологічний супровід соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07 / Одеса, 2018. 243 с.

78. Helen G. Jing, Kevin P. Madore, Daniel L. Schacter. Worrying About the Future: An Episodic Specificity Induction Impacts Problem Solving, Reappraisal, and Well-Being // *Journal of Experimental Psychology: General*, 2016, Vol. 145, No. 4, 402–418. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000142>

79. Lies Notebaert, Stijn Masschelein et al. To Risk or Not to Risk: Anxiety and the Calibration Between Risk Perception and Danger Mitigation // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 2016, Vol. 42, No. 6, 985–995. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/xlm0000210>

80. Martina Piefke, Katharina Glienke. The Effects of Stress on Prospective Memory: A Systematic Review // *Psychology & Neuroscience*, 2017, Vol. 10, No. 3, 345–362. – DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/pne0000102>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Методика самооцінки психічних станів (за Айзенком)*

Інструкція обстежуваним:

Оцініть надані твердження, виходячи із того в якому ступені вони відображують Ваш стан, привласніть їм відповідні бали :

- стан «дуже мені підходить» – 2 бали;
- стан «не дуже мені підходить» – 1 бал;
- стан «зовсім мені не підходить» – 0 балів

#### Опитувальник

| №   | Психічні стани                                                                     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Не відчуваю в собі впевненості                                                     |
| 2.  | Часто червонію із-за дрібниць                                                      |
| 3.  | Мій сон тривожний                                                                  |
| 4.  | Легко впадаю у відчай                                                              |
| 5.  | Хвилююсь про неприємності, які ще не стались, а тільки існують у моїй              |
| 6.  | Мене лякають конфлікти                                                             |
| 7.  | Люблю копирсатись в своїх недоліках                                                |
| 8.  | Мене легко переконати                                                              |
| 9.  | Я вразливий                                                                        |
| 10. | Я з важкістю виношу очікування                                                     |
| 11. | Часто мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід              |
| 12. | Неприємності мене сильно засмучують, я «падаю духом»                               |
| 13. | При великих неприємностях я схильний без достатнього підґрунтя обвинувачувати себе |
| 14. | Нещастя та невдачі нічому мене не вчать                                            |
| 15. | Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безрезультатною                      |
| 16. | Я нерідко відчуваю себе беззахисним                                                |
| 17. | Інколи у мене буває стан відчаю                                                    |
| 18. | Відчуваю розгубленість перед труднощами                                            |
| 19. | У важкі хвилини життя інколи поводжусь як дитина, хочу, щоб мене                   |
| 20. | Вважаю недоліки свого характеру невинними                                          |
| 21. | Лишаю за собою останнє слово                                                       |
| 22. | Нерідко перериваю свого співрозмовника під час бесіди                              |
| 23. | Мене легко розсердити                                                              |

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| 24. | Люблю робити зауваження                                            |
| 25. | Хочу бути авторитетом для оточуючих                                |
| 26. | Не задовольняюсь меншим, хочу як можна більше                      |
| 27. | Коли розгніваюсь, погано себе стримую                              |
| 28. | Надаю перевагу тому щоб керувати, ніж підкорюватися                |
| 29. | У мене різка грубувата жестикуляція                                |
| 30. | Я мстивий                                                          |
| 31. | Мені складно змінювати звички                                      |
| 32. | Нелегко переключаю увагу                                           |
| 33. | Дуже насторожено відношусь до всього нового                        |
| 34. | Мене важко переконати                                              |
| 35. | Нерідко у мене із голови не виходять думки, від яких потрібно      |
| 36. | Не легко зближуюсь з людьми                                        |
| 37. | Мене засмучують навіть незначні порушення плану                    |
| 38. | Я з небажанням іду на ризик                                        |
| 39. | Нерідко я проявляю упертість                                       |
| 40. | Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною та звичного режиму |

Потім необхідно підрахуйте суму балів за кожну з 4-х груп питань:

- 1.) 1 -10 питання – тривожність;
- 2.) 11 -20 питання – фрустрованість;
- 3.) 21 - 30 питання – агресивність;
- 4.) 31 -40 питання – ригідність. Інтерпретуються дані результати

наступним чином:

#### 1. Тривожність.

0 – 7 балів – низький рівень тривожності;

8 – 14 балів – середній, допустимий рівень тривожності;

15 – 20 балів – високий рівень тривожності.

#### 2. Фрустрованість.

0 – 7 балів – високий рівень самооцінки;

8 – 14 балів – середній рівень, фрустрованість має місце;

15 – 20 балів – занижена самооцінка, невпевненість в собі, зневіреність у власні сили, як результат - схильність до розвитку негативних психічних

станів, перевтомлення. Тенденція до запобігання труднощів, невдач, стресів і нерідко до зниження працездатності.

### 3. Агресивність.

0 – 7 балів – низький рівень, спокій, витримка;

8 – 14 балів – середній, рівень;

15 – 20 балів – високий рівень агресивності, нестриманість, схильність до створення проблемних ситуацій та конфліктів, як результат – тенденція до зниження працездатності, розвитку перевтоми.

### 4. Ригідність

0 – 7 балів – ригідність відсутня, властиві легкість та гнучкість в поведінкових реакціях і прийнятті рішень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – сильно виражена ригідність. Існують протипоказання до зміни діяльності, та місця роботи (проходження служби), вище вказані зміни можуть знижувати самопочуття та ускладнювати процес спілкування.

*Методика САН*

Інструкція обстежуваним:

Вам пропонується описати свій стан, який Ви відчуваєте в даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики

**Опитувальник**

|                      |               |                    |
|----------------------|---------------|--------------------|
| 1. Гарне самопочуття | 3 2 1 0 1 2 3 | Погане самопочуття |
| 2. Почуваюсь сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюсь слабким  |
| 3. Пасивний          | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний           |
| 4. Малорухливий      | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий           |
| 5. Веселий           | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний             |
| 6. Гарний настрій    | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій    |
| 7. Працездатний      | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий           |
| 8. Багато сил        | 3 2 1 0 1 2 3 | Безсилий           |
| 9. Повільний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий            |
| 10. Бездіяльний      | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний           |
| 11. Щасливий         | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасний           |
| 12. Життєрадісний    | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний             |
| 13. Напружений       | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений       |
| 14. Здоровий         | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий             |
| 15. Не зацікавлений  | 3 2 1 0 1 2 3 | Зацікавлений       |
| 16. Байдужий         | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвилюваний        |
| 17. Захоплений       | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий           |
| 18. Радістний        | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальний          |

|                       |               |                   |
|-----------------------|---------------|-------------------|
| 19. Відпочивший       | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений         |
| 20. Свіжий            | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений        |
| 21. Сонливий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений         |
| 22. Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| 23. Спокійний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Стурбований       |
| 24. Оптимістичний     | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний     |
| 25. Витривалий        | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений         |
| 26. Бадьорий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий            |
| 27. Розуміти важко    | 3 2 1 0 1 2 3 | Розуміти легко    |
| 28. Розсіяний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний           |
| 29. Повний надій      | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований      |
| 30. Задоволений       | 3 2 1 0 1 2 3 | Невдоволений      |

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати за кожною категорією діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче чотирьох свідчать про зворотний. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізу функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

## Додаток В

*Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»*

**Мета:** визначення соціально-психологічної адаптивності.

**Цільова група:** від 14 років і старше.

**Інструкція:** Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. Оберіть варіант відповіді який притаманний Вам.

| <p><b>Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом</b><br/> <u>У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:</u></p> <p><b>0</b> - це мене зовсім не стосується;<br/> <b>1</b> - це мене не стосується;<br/> <b>2</b> - мабуть, це мене не стосується;<br/> <b>3</b> - не знаю, чи це мене стосується;<br/> <b>4</b> - це схоже на мене, але травню сумніви;<br/> <b>5</b> - це схоже на мене;<br/> <b>6</b> - це точно я.</p> |                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Текст методики                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог                          |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Не має бажання розкриватися перед іншими.                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Маю до себе високі вимоги.                                                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Часто сварю себе за те, що зробив.                                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Часто відчуваю себе пригніченим.                                              |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Свої обіцянки виконую завжди.                                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Теплі, добрі стосунки з оточуючими.                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | У невдачах звинувачую себе.                                                   |   |   |   |   |   |   |   |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Людина відповідальна, на яку можна покластися.                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 13.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 14.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | На багато що, дивлюся очима однолітків.                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 15.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.               |   |   |   |   |   |   |   |
| 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Власних переконань і правил не вистачає.                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 17.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності. |   |   |   |   |   |   |   |
| 18.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю                          |   |   |   |   |   |   |   |

|     |                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|     | образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема. |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Часто змінюється настрій, настає нудьга.                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Люди, як правило, мені подобаються.                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.                                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.                                                                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Важко боротися із самим собою.                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | У душі - оптиміст, вірю у найкраще.                                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Людина вперта, таких називають важкими.                                                                            |  |  |  |  |  |  |  |

### Ключ

| № | Показники |                      | Номери висловів                                                                                                                      |                    | Норми           |
|---|-----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| 1 | a         | Адаптивність         | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98  |                    | (68-170) 68-136 |
|   | b         | Дезадаптивність      | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 |                    | (68-170) 68-136 |
| 2 | a<br>b    | Брехливість          | +                                                                                                                                    | 34, 45, 48, 81, 89 | (18-45) 18-36   |
|   |           |                      | -                                                                                                                                    | 8, 82, 92, 101     |                 |
| 3 | a<br>b    | Прийняття себе       | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                           |                    | (22-52) 22-42   |
|   |           | Неприйняття себе     | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                            |                    | (14-35) 14-28   |
| 4 | a<br>b    | Прийняття інших      | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                |                    | (12-30) 12-24   |
|   |           | Неприйняття інших    | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76                                                                                                            |                    | (14-35) 14-28   |
| 5 | a<br>b    | Емоційний комфорт    | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78                                                                                                           |                    | (14-35) 14-28   |
|   |           | Емоційний дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                                                                                                            |                    | (14-35) 14-28   |
| 6 | a<br>b    | Внутрішній контроль  | 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98                                                                                 |                    | (26-65) 26-52   |
|   |           | Зовнішній контроль   | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77                                                                                                       |                    | (18-45) 18-36   |



|   |   |                              |                        |               |
|---|---|------------------------------|------------------------|---------------|
| 7 | a | Домінування                  | 58, 61, 66             | (6-15) 6-12   |
|   | b | Керованість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 |   | Ескапізм (втеча від проблем) | 17, 18, 54, 64, 86     | (10-25) 10-20 |

| Інтегральні показники                                       |                                                              |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| «Адаптація»<br>$A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$             | «Самоприйняття»<br>$S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$          |
| «Прийняття інших»<br>$L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$ | «Емоційна комфортність»<br>$E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$  |
| «Інтернальність»<br>$I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$     | «Прагнення домінувати»<br>$D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$ |

### Опрацювання результатів

Підрахувати загальну суму по кожному з показників

#### Загальні показники

Шкала "щирості"

- 0-45 балів - відповіді щирі
- 46-54 балів - відповіді не щирі

Адаптивність

- 0-67 балів - низький рівень
- 68-170 балів - середній рівень
- 171-222 балів - високий рівень

Деадаптивність

- 0-67 балів - низький рівень
- 68-170 балів - середній рівень

- 171-210 балів - високий рівень

#### Прийняття себе

- 0-21 балів - низький рівень
- 22-52 балів - середній рівень
- 53-66 балів - високий рівень

#### Не прийняття себе

- 0-13 балів - низький рівень
- 14-35 балів - середній рівень
- 36-42 балів - високий рівень

#### Прийняття інших

- 0-11 балів - низький рівень
- 12-30 балів - середній рівень
- 31-36 балів - високий рівень

#### Не прийняття інших

- 0-13 балів - низький рівень
- 14-35 балів - середній рівень
- 36-42 балів - високий рівень

#### Емоційний комфорт

- 0-13 балів - низький рівень
- 14-35 балів - середній рівень
- 36-42 балів - високий рівень

#### Емоційний дискомфорт

- 0-13 балів - низький рівень
- 14-35 балів - середній рівень
- 36-42 балів - високий рівень

#### Внутрішній контроль

- 0-25 балів - низький рівень

- 26-65 балів - середній рівень
- 66-78 балів - високий рівень

#### Зовнішній контроль

- 0-17 балів - низький рівень
- 18-45 балів - середній рівень
- 46-54 балів - високий рівень

#### Домінування

- 0-5 балів - низький рівень
- 6-15 балів - середній рівень
- 16-18 балів - високий рівень

#### Покірність

- 0-11 балів - низький рівень
- 12-30 балів - середній рівень
- 31-36 балів - високий рівень

#### Ескапізм

- 0-9 балів - низький рівень
- 10-25 балів - середній рівень
- 26-30 балів - високий рівень

#### Інтерпретація

В інтерпретації враховуються виключно Інтегральні індикатори та Ескапізм.

1. Показник **адаптованості** характеризує загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов трудового колективу, до самої трудової діяльності, відображає ступінь психологічної напруженості, тривожності, що відчуває досліджуваний на даний час. Варто зазначити, що чим більший бал отримує за даною шкалою суб'єкт, тим більш

пристосованим є індивід до умов соціального середовища, тим вищою є його інтеграція з іншими членами колективу.

2. Показник **самосприйняття** відображає результат уявлень людини про себе, про свої можливості та потреби. Високий рівень самосприйняття є важливою умовою соціально-психологічної адаптації, оскільки відображає рівень адекватності сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе веде до порушень адаптації, крайнім виразом (вираження) чого служить аутизм.

3. Показник **прийняття інших** відображає результат узагальнених уявлень суб'єкта про наміри, потреби оточуючих його людей, про їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості. Чим більш розвиненими та неупередженими є уявлення про інших членів колективу, тим більш ефективними є форми взаємодії суб'єкта з іншими людьми. Обираючи ту чи іншу стратегію взаємодії, суб'єкт може співвіднести свої наміри та інтереси з інтересами іншої сторони.

4. Показник **«емоційний комфорт»** відображає рівень відчуття задоволеності чи пригніченості. Чим більший бал отримує суб'єкт за даною шкалою, тим менший рівень фрустрації він відчуває. Низькі значення за шкалою свідчать про високу внутрішню напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність системою своїх стосунків з оточуючими людьми, своїм місцем у колективі.

5. Показник **«інтернальність»** відображає внутрішній локус контроль (Дж. Роттер), що виражається у відчутті себе відповідальним за результати діяльності. Суб'єкти, що отримали високі бали за даною шкалою менш схильні підкорятися впливу інших, вони чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати. Вони краще працюють наодинці, ніж під спостереженням, хворобливо реагують на втрату особистої свободи.

Якщо ж людина вважає, що все те, що відбувається з нею, є результатом дії зовнішніх, сторонніх по відношенню до його волі сил — випадку, інших людей, провидіння — (таких людей називають екстерналами), то вона більше орієнтована на ухвалення всього, що з нею відбувається. Вона рідше досягає тих висот життєтворчості, які властиві інтерналам, відчуває себе менш значимою в цьому житті, зате не бере на себе важкоздійснюваних задач. Екстернали є більш конформними (підкоряються правилам), піддаються тиску оточуючих, краще працюють на людях, ніж наодинці. Їм важко організувати свою діяльність, при плануванні якої вони враховують в основному зовнішні вимоги (підготувати матеріал до іспиту, приготувати святковий обід, якщо очікуються гості).

Локус контролю пов'язаний і з тим, як людина будує свої відносини з іншими людьми. Як правило, інтернал більш упевнений в собі, більш популярний в групі і проявляє велику терпимість у порівнянні з екстерналом. У інтерналов виявлена більш активна позиція по відношенню до власного здоров'я: вони краще обізнані про його особливості, більше піклуються про нього і частіше звертаються за профілактичною допомогою. Екстернальність, навпаки, поєднується із зниженим настроєм, переживанням тривоги за своє здоров'я.

6. Показник «**прагнення до домінування**» характеризує ступінь виразності тенденції до лідерства, до власності, до незалежності від думок інших, до самостійності. Суб'єкти, що отримали високі бали за цією шкалою, виявляють у своїй поведінці певне ігнорування соціальних умовностей та авторитетів, вони діють сміливо, енергійно, живуть за власними законами, активно та агресивно відстоюють свої права на самостійність та вимагають самостійності від оточуючих. Низькі значення за шкалою свідчать про конформність, невміння відстоювати власну думку,

відсутність віри у свої можливості та здібності, залежність від більш власного та сильного, пасивність, поступливість.

7. Показник **«ескапізм»** характеризує тенденцію до ігнорування проблем, уникнення невизначених ситуацій, що потребують прийняття рішення та застосування певних стратегій для її подолання. Високі значення за шкалою «ескапізм» отримують суб'єкти, що відчують високу невпевненість у власних силах щодо розв'язання проблемної ситуації, вони пасують перед труднощами та ситуаціями, що можуть визвати ускладнення, перебувають у полоні власних фантазій, що дозволять зменшити напруження від ситуації. Суб'єкти, що отримали низькі значення за даною шкалою, навпаки не бояться труднощів (ні реальних, ні потенціальних), вони ретельно аналізують ситуацію та приймають рішення, не відчуючи емоційного застрявання на вірогідних наслідках, що перешкоджає ефективному реагуванню. Вони не уникають проблемних ситуацій, відчують впевненість в можливість вирішення проблеми власними силами.

**Програма саморегуляції для здобувачів освіти:  
«Гармонія у стресі»**

**Заняття 1. Вступ до саморегуляції та визначення індивідуального рівня стресу.**

**Тривалість:** 60 хвилин.

**Мета заняття:** познайомити учасників із поняттям стресу, сформувати уявлення про ознаки стресового стану, діагностувати рівень власного стресу, а також створити позитивну атмосферу для роботи групи.

**Завдання заняття:**

- налагодити контакт між учасниками тренінгу;
- познайомити студентів з основними поняттями стресу;
- навчити розпізнавати власні реакції на стрес;
- провести діагностику рівня стресу учасників;
- створити атмосферу довіри та безпеки в групі.

**Структура заняття:**

**1. Вступна частина (10 хв.)**

Знайомство, правила роботи групи

Інструкція. Ведучий вітає студентів, коротко презентує програму і мету тренінгу.

Вправа-знайомство «Снігова куля»:

Кожен студент називає своє ім'я та говорить одне слово (словосполучення), що асоціюється у нього зі словом «стрес». Наступний учасник повторює ім'я попереднього і його слово, а потім додає своє. Розпочинає ведучий: «Я Надія, у мене безсоння», наступний учасник продовжує: «У Надії безсоння... Мене звати Андрій, я втомлююсь...»

Ведучий підсумовує знайомство, коротко аналізуючи асоціації зі стресом.

Встановлення правил роботи в групі:

- конфіденційність інформації;
- повага до думки інших;
- активна участь усіх учасників;
- право на емоції та особисті межі.

## **2. Основна частина (40 хв.)**

Міні-лекція: «Що таке стрес? Симптоми та вплив на організм» (10 хв.)

Інструкція. Ведучий пояснює базові поняття:

- що таке стрес?;
- види стресу: позитивний (еустрес) і негативний (дистрес);
- основні симптоми стресу: фізичні (втома, головний біль, прискорене серцебиття), емоційні (тривога, дратівливість, пригніченість), поведінкові (розгубленість, прокрастинація, конфліктність);
- як стрес впливає на якість навчання та життя студентів.

Вправа 1. «Мій стрес в образі» (10 хв.)

Мета вправи: допомогти студентам усвідомити свій стан через метафору.

Інструкція. Кожен студент на аркуші паперу малює символічний образ власного стресу (наприклад, у вигляді тварини, предмету або стихії). Студенти демонструють свої малюнки по черзі, коротко коментують, чому саме такий образ вони вибрали.

Обговорення емоцій та думок після вправи.

Вправа 2. «Шкала стресу» (10 хв.)

Мета вправи: діагностика власного рівня стресу.



Студенти отримують спеціально підготовлені бланки зі шкалою від 0 до 10, де 0 – повна відсутність стресу, а 10 – найсильніший стрес. Кожен оцінює свій рівень стресу за останній тиждень у різних сферах життя (навчання, сім'я, друзі, фінанси, здоров'я).

Після індивідуальної роботи коротко обговорюються результати, визначаються найчастіші джерела стресу в групі.

### Вправа 3. «Квадратне дихання» як перша допомога при стресі» (10 хв.)

Мета вправи: знайомство з технікою швидкого зниження напруги.

Інструкція. Учасники зручно сідають, закривають очі. Ведучий повільно озвучує вправу:

1. Зробіть повільний глибокий вдих носом, рахуючи до 4.
2. Затримайте дихання на рахунок до 4.
3. Повільно видихайте через рот, рахуючи до 4.
4. Знову затримайте дихання на рахунок до 4.

Повторіть цикл тричі.

Після вправи учасники діляться своїми відчуттями (зменшення напруги, розслаблення).

### **3. Заключна частина (10 хв.)**

Рефлексія та зворотній зв'язок:

Інструкція. Студенти сидять у колі, ведучий пропонує кожному коротко відповісти на такі запитання:

1. Що нового ви дізнались про себе сьогодні?
2. Яка вправа була для вас найкориснішою?
3. Які ваші очікування від наступних занять?

Ведучий нагадує, що отримані навички потрібно тренувати в повсякденному житті, а наступне заняття буде присвячене вже конкретним технікам саморегуляції (дихання, м'язове розслаблення тощо).

### **Домашнє завдання:**

Протягом тижня спостерігати за своїми реакціями на стрес і фіксувати ситуації, що викликають найсильнішу напругу, щоб обговорити на наступному занятті.

## **Заняття 2. Техніки саморегуляції дихання та м'язового розслаблення.**

**Тривалість:** 60 хвилин

**Мета заняття:** познайомити студентів із базовими техніками регуляції дихання та м'язового розслаблення для ефективного зниження рівня стресу та напруги, формування навичок релаксації, а також створити умови для усвідомлення позитивного впливу цих технік на психоемоційний стан.

### **Завдання заняття:**

- навчити техніці глибокого дихання для швидкої саморегуляції;
- познайомити з методом прогресивної м'язової релаксації;
- сформувати у студентів практичні навички релаксації;
- сприяти усвідомленню позитивних ефектів технік саморегуляції.

### **Структура заняття:**

#### **1. Вступна частина (10 хв.)**

Привітання та рефлексія минулого заняття

Інструкція. Ведучий вітає учасників, пропонує коротко пригадати, що було на попередньому занятті. Обговорення виконання домашнього завдання (учасники діляться спостереженнями про ситуації, які викликали найбільший стрес за тиждень).

Короткий анонс теми цього заняття: техніки дихання та м'язового розслаблення як засоби ефективного подолання стресу.

#### **2. Основна частина (40 хв.)**

Міні-лекція «Як дихання та релаксація впливають на організм» (7 хв.)

Ведучий коротко пояснює:

- фізіологічні механізми стресу та напруги;
- вплив глибокого дихання та релаксації на нервову систему (зменшення частоти серцебиття, нормалізація тиску, зниження рівня кортизолу);
- переваги застосування цих технік у повсякденному житті.

Вправа 1. «Дихання 7-8-1» (10 хв.)

Мета: сформувати практичну навичку контрольованого дихання.

Інструкція: учасники сідають зручно, випрямивши спину, закривають очі або спрямовують погляд перед собою. Ведучий надає чітку інструкцію:

Прийміть зручне положення: Сядьте або ляжте так, щоб вам було комфортно і розслаблено. Можете закрити очі, якщо бажаєте.

1. Підготуйтеся до вдиху. Зробіть повний, але м'який видих, щоб повністю звільнити легені від повітря.

2. Повільно вдихайте через ніс. Рахуйте до семи, повільно вдихаючи повітря через ніс. Відчуйте, як ваш живіт піднімається. Намагайтеся робити вдихи та видихи плавно, без ривків.

3. Затримайте дихання. Затримайте дихання, рахуючи до восьми. Намагайтеся розслабити тіло і не напружуватися.

4. Повільно видихайте через рот. Повільно видихайте повітря через рот, склавши губи трубочкою, рахуючи до одного. Уявіть, як напруга покидає ваше тіло разом з видихом.

5. Повторюйте цей цикл дихання (вдох на 7, затримка на 8, видих на 1) протягом декількох хвилин. Зазвичай рекомендується робити від 5 до 10 циклів.

6. Завершення. Після завершення вправи кілька разів спокійно вдихніть і видихніть у своєму звичайному ритмі.

Повторити 5 циклів.

Після завершення учасники діляться своїми відчуттями.

### Вправа 2. «Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона» (15 хв.)

Мета: навчити учасників усвідомлено розслабляти м'язи та знижувати фізичну напругу.

Інструкція: учасники розташовуються максимально комфортно (сидячи або лежачи).

Ведучий спокійним голосом надає інструкції, переходячи поступово від однієї групи м'язів до іншої:

- Кисті рук: стиснути в кулаки на 5 секунд, потім різко розслабити.
- Передпліччя і плечі: напружити, піднімаючи плечі до вух, потримати 5 секунд, потім розслабити.
- Лоб: зморщити на кілька секунд, потім розслабити.
- Щелепа: стиснути зуби, потримати напругу, потім розслабити.
- Шия: нахилити голову вперед, напружуючи м'язи шиї, потримати, розслабити.
- Живіт: напружити прес, утримати напругу, потім відпустити.
- Ноги: натягнути стопи на себе, напружуючи литки та стегна, потримати і розслабити.

Після проходження всіх м'язових груп дається 1-2 хвилини на повне розслаблення.

Обговорення відчуттів після вправи.

### Вправа 3. «Релаксація через візуалізацію: безпечне місце» (8 хв.)

Мета: створити навички саморегуляції через позитивні образи та візуалізацію.

Інструкція: учасники закривають очі, сидячи зручно.

Ведучий говорить спокійним голосом, роблячи паузи після кожної ситуації. «Уявіть місце, де ви почуваетесь максимально комфортно і безпечно. Це може бути реальне місце або вигадане. Розгляньте це місце уважно. Що ви бачите? Що ви чуєте? Які запахи відчуваєте? Відчуйте, як вам тут комфортно, безпечно і спокійно.

Побудьте у цьому місці, відчуйте повну безпеку та спокій».

Через кілька хвилин ведучий пропонує поступово повертатися до реальності, відкрити очі.

Учасники діляться своїми образами та відчуттями.

### **3. Заключна частина (10 хв.)**

Рефлексія і домашнє завдання.

Учасники діляться своїми враженнями, визначають, яка техніка для них була найефективнішою та чому.

Ведучий дає зворотній зв'язок, відповідає на запитання.

**Домашнє завдання.** Щодня застосовувати одну або кілька із засвоєних технік у стресових ситуаціях. Фіксувати свої враження та зміни в емоційному стані у щоденнику (короткі нотатки).

Ведучий нагадує, що наступного разу заняття буде присвячене когнітивним технікам боротьби зі стресом, які доповнять сьогоднішні вправи.

Таким чином, друге заняття дає студентам чіткі практичні інструменти для самостійного зниження рівня стресу, закладаючи основи для формування стійких навичок саморегуляції.

### **Заняття 3. Когнітивні техніки подолання стресу.**

**Тривалість:** 60 хвилин

**Мета заняття:** ознайомити студентів з когнітивними техніками управління стресом, навчити їх розпізнавати негативні думки та трансформувати їх у позитивні конструктивні установки для покращення психоемоційного стану.

**Завдання заняття:**

- пояснити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою;
- навчити розпізнавати негативні автоматичні думки;
- надати практичні навички переформулювання думок;
- сформувати навички позитивного мислення в стресових ситуаціях.

**Структура заняття:**

**1. Вступна частина (10 хв.)**

Привітання, налаштування на роботу.

Ведучий вітає учасників та запрошує коротко поділитися досвідом застосування технік дихання та релаксації протягом тижня. Студенти діляться, які техніки були найбільш ефективні, які труднощі виникали при виконанні.

Ведучий коротко представляє тему сьогоденного заняття: «Як наші думки впливають на наш стан».

**2. Основна частина (40 хв.)**

Міні-лекція «Зв'язок думок, емоцій та поведінки» (7 хв.)

Ведучий пояснює, що таке автоматичні негативні думки; як думки впливають на наші емоції та поведінку (когнітивна тріада: думка – емоція – поведінка); поняття «когнітивні викривлення» (катастрофізація, узагальнення, чорно-біле мислення, применшення позитиву).

Вправа 1. «Ідентифікація негативних автоматичних думок» (10 хв.)

Мета: навчитися розпізнавати автоматичні негативні думки.

Інструкція: студенти записують ситуації, які останнім часом викликали у них сильні негативні емоції. Потім виписують думки, які виникали в цих ситуаціях (наприклад, «у мене нічого не вийде», «я все зіпсував»).

Коротке обговорення в парах: наскільки ці думки були реалістичні, і як вони впливали на емоції та поведінку.

## Вправа 2. «Переформулювання думок» (15 хв.)

Мета: навчити змінювати негативні думки на більш конструктивні та реалістичні.

Інструкція: ведучий пропонує студентам список типових негативних думок:

- «Я завжди все роблю неправильно».
- «У мене не вийде здати цей екзамен».
- «Я нікому не подобаюсь».

Учасники працюють в групах по 3-4 особи та шукають позитивні або реалістичні альтернативи кожній негативній думці. Потім кожна група представляє результати, ведучий коментує і надає рекомендації щодо корекції думок.

## Вправа 3. «Позитивна установка на день» (8 хв.)

Мета: формувати навички позитивного мислення у повсякденному житті.

Інструкція: кожен учасник створює для себе одну позитивну афірмацію (установку), яка допомагає справлятися з типовими для нього стресовими ситуаціями (наприклад, «Я впораюсь», «Це тимчасово», «Я достатньо компетентний»).

Учасники коротко презентують свої установки групі та пояснюють, чому вибрали саме їх.

## **3. Заключна частина (10 хв.)**

### Рефлексія заняття і домашнє завдання

Студенти сидять у колі, коротко відповідають на запитання:

1. Що нового я дізнався про себе і свої думки сьогодні?
2. Яка вправа була найбільш корисною для мене?

Ведучий надає зворотній зв'язок учасникам, підтримує їхні висновки та відповідає на питання.

**Домашнє завдання.** Протягом тижня вести щоденник негативних думок, які виникають під час стресу, та переформулювати їх на позитивні або більш конструктивні. Фіксувати зміни свого емоційного стану після переформулювання думок.

Ведучий анонсує, що на наступному занятті будуть розглядатися емоційний інтелект і навички комунікації у стресових ситуаціях.

Таким чином, третє заняття надає учасникам інструменти для усвідомлення і зміни негативних думок, що є важливим кроком у подоланні стресу та формуванні психологічної стійкості.

### **Заняття 4. Розвиток емоційного інтелекту та комунікаційних навичок.**

**Тривалість:** 60 хвилин

**Мета заняття:** розвинути у студентів навички емоційного інтелекту для ефективної адаптації до стресових ситуацій, а також сформувати вміння використовувати комунікаційні техніки для запобігання і подолання конфліктів.

#### **Завдання заняття:**

- ознайомити студентів із поняттям емоційного інтелекту;
- навчити розпізнавати свої емоції та емоції інших;
- сформувати навички конструктивного вираження емоцій;



- розвинути ефективні комунікаційні навички у стресових ситуаціях.

### **Структура заняття:**

#### **1. Вступна частина (10 хв.)**

Привітання, налаштування, рефлексія

Ведучий вітає студентів та пропонує поділитися результатами домашнього завдання (переформулювання негативних думок). Студенти діляться змінами у власному ставленні до стресових ситуацій після використання когнітивних технік.

Короткий анонс заняття: тема емоційного інтелекту та комунікації.

#### **2. Основна частина (40 хв.)**

##### Міні-лекція «Емоційний інтелект як ресурс адаптації» (7 хв.)

Ведучий пояснює поняття емоційного інтелекту (усвідомлення, розпізнавання, управління емоціями); як емоційний інтелект допомагає у стресових ситуаціях; значення емпатії та конструктивного вираження емоцій.

##### Вправа 1. «Розпізнавання емоцій» (10 хв.)

Мета: навчитися визначати свої емоції та емоції інших.

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари. Один учасник описує будь-яку недавню ситуацію, що викликала у нього сильні емоції, не називаючи конкретну емоцію. Інший учасник уважно слухає, аналізує невербальні прояви (вираз обличчя, жести, тон голосу) і намагається вгадати емоцію, яку переживав партнер.

Потім учасники міняються ролями.

##### Вправа 2. «Я-повідомлення» (15 хв.)

Мета: навчити конструктивно виражати власні емоції у конфліктних ситуаціях.

Інструкція. Ведучий пояснює структуру «Я-повідомлення»:

«Коли ти... (опис поведінки), я відчуваю... (емоція), тому що... (пояснення), я б хотів/ла... (пропозиція рішення)».

Студенти отримують кейси типових конфліктних ситуацій:

- конфлікт із одногрупником через спільний проєкт;
- непорозуміння з викладачем через пропущені заняття;
- ситуація в родині, пов'язана з навчанням.

В малих групах студенти формулюють «Я-повідомлення» для своїх ситуацій, а потім презентують результати.

### Вправа 3. «Активне слухання» (8 хв.)

Мета: навчити навичкам активного слухання, які сприяють зменшенню напруги у спілкуванні.

Інструкція. Учасники працюють у парах. Один розповідає про ситуацію, яка його хвилює, другий слухає активно (киває, задає уточнюючі питання, резюмує сказане). Через 3-4 хвилини ролі змінюються.

Після вправи студенти обговорюють, що саме допомогло їм відчути підтримку, а що заважало.

### **3. Заключна частина (10 хв.)**

#### Рефлексія та домашнє завдання

Студенти у колі коротко відповідають на питання:

1. Що нового я зрозумів про свої емоції та стиль спілкування?
2. Яка техніка була для мене найкориснішою?

Ведучий надає загальний зворотній зв'язок, відзначає активність та залученість студентів.

**Домашнє завдання.** Протягом наступного тижня свідомо використовувати техніку «Я-повідомлення» та активне слухання у повсякденних комунікаціях. Записати враження та зміни у відносинах із людьми після застосування цих технік.

Ведучий повідомляє, що наступне заняття буде заключним і спрямоване на підбиття підсумків та створення особистого плану саморегуляції на майбутнє.

Таким чином, четверте заняття допомагає студентам розвинути емоційну компетентність і конструктивні навички спілкування, що є критично важливим для успішної адаптації до навчання та взаємодії у стресових умовах.

### **Заняття 5. Підсумок програми та побудова плану подальшого саморозвитку.**

**Тривалість:** 60 хвилин

**Мета заняття:** підвести підсумки тренінгової програми, допомогти студентам оцінити власний прогрес та створити індивідуальний план саморегуляції для подальшого особистісного розвитку й ефективної адаптації до стресових умов.

#### **Завдання заняття:**

- провести рефлексію щодо набутих знань і навичок;
- оцінити особистий прогрес кожного учасника тренінгу;
- створити індивідуальні плани саморегуляції на майбутнє;
- забезпечити зворотній зв'язок між учасниками і тренером.

#### **Структура заняття:**

##### **1. Вступна частина (10 хв.)**

Привітання та налаштування на завершальну роботу

Ведучий вітає учасників, наголошує на важливості останньої зустрічі та запрошує до підбиття підсумків. Студенти коротко діляться своїми враженнями від застосування технік емоційного інтелекту та комунікації у повсякденному житті протягом минулого тижня.

## **2. Основна частина (40 хв.)**

### Вправа 1. «Мій шлях змін» (10 хв.)

Мета: допомогти студентам усвідомити свої особистісні зміни протягом тренінгу.

Інструкція. Кожен студент на аркуші паперу у вигляді шкали або дороги відзначає ключові моменти, які були важливими для нього на тренінгу (від першого до сьогоднішнього заняття). Біля кожного моменту коротко зазначає, які нові знання або навички отримав.

Декілька добровольців презентують свої «шляхи змін» перед групою.

### Вправа 2. «Особистий план саморегуляції» (15 хв.)

Мета: сформулювати конкретний індивідуальний план дій на майбутнє.

Інструкція. Учасники отримують спеціально підготовлені бланки з таблицею, яка містить такі пункти:

1. Що я хочу змінити або покращити у своїй адаптації до стресу?
2. Які конкретні техніки (дихання, релаксація, переформулювання думок, Я-повідомлення, активне слухання) я буду використовувати?
3. Як часто я буду застосовувати ці техніки (щоденно, щотижня)?
4. Що допоможе мені дотримуватися цього плану?

Студенти заповнюють таблицю індивідуально, після цього діляться планами у парах, отримуючи зворотній зв'язок.

### Вправа 3. «Я в майбутньому» (15 хв.)

Мета: створити позитивний образ себе, який підсилює мотивацію до змін.

Інструкція. Студенти сідають зручно, закривають очі, і ведучий говорить спокійним голосом:

«Уявіть себе через пів року. Ви вже успішно справляєтесь зі стресом, легко адаптуєтесь до різних ситуацій.

Подивіться уважно: яким ви стали? Як ви себе почуваете? Що змінилося у вашому житті завдяки вашим зусиллям?

Закріпіть цей позитивний образ в уяві».

Після завершення вправи кілька учасників діляться своїми враженнями з групою.

### **3. Заключна частина (10 хв.)**

Підведення підсумків тренінгу і завершальна рефлексія

Студенти в колі відповідають на питання:

1. Які навички або знання, отримані на тренінгу, були найбільш важливими для мене?

2. Як я буду застосовувати отримані навички у своєму житті?

Ведучий висловлює подяку кожному учаснику за участь, активність та щирість.

Зворотній зв'язок від студентів. Кожен студент коротко висловлює свої враження щодо тренінгу, чого йому бракувало або що особливо сподобалося.

Ведучий надає рекомендації щодо подальших кроків у самостійному розвитку навичок саморегуляції та пропонує підтримувати контакти один з одним для взаємної підтримки.

Таким чином, останнє заняття завершує програму на позитивній та мотивуючій ноті, надаючи студентам чіткий план для подальшого розвитку і збереження здобутих навичок саморегуляції.