

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувачка кафедри ПП та М
професор **Юлія Герасименко**
(підпис)
«*07.02.2026*» 2026 р.
(дата)
протокол № 6



**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»**

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

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

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-12-ЗМ

БУДЬОМКО Валентина Григорівна (підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна (підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: Будьомко Валентина Григорівна, група ПС-24-12-ЗМ

Назва: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 0.19%

Мікропробіли: 1

Заміна букв: 0

Інтервали: 738

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:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,19% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

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

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма “Психологія”



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М
професор **Юлія Герасименко**

(підпис)

“ 19 січня ” 2026 р.
(дата)

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Будьомко Валентина Григорівна**

Тема роботи “Соціально-психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до освітнього процесу”

Науковий керівник Ключко Алла Олексіївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти.

Строк подання здобувачем освіти роботи “02 ” травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: полягає у визначенні ефективності тренінгової програми психологічного супроводу адаптації здобувачів освіти до освітнього процесу.

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації здобувачів освіти, практичні напрямки психологічного супроводу адаптації здобувачів освіти до освітнього процесу.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.01.2026 р.	10.01.2026 р.
2	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.02.2026 р.	14.02.2026 р.
3	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	20.03.2026 р.	20.03.2026 р.

6. Дата видачі завдання 15.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

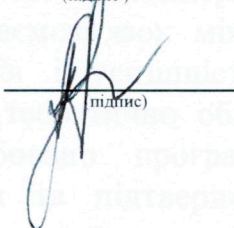
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано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

Здобувачка освіти


(підпис)

Валентина БУДЬОМКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи


(підпис)

Алла КЛОЧКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня**

Будьомко Валентини Григорівни

(прізвище, ім'я та по батькові здобувача)

за темою:

**«Соціально-психологічні особливості адаптації здобувачів освіти до
освітнього процесу»**

Актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи не викликає сумнівів. Успішне входження першокурсників у нове освітнє середовище є необхідною умовою їхнього подальшого професійного становлення та збереження ментального здоров'я. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах сьогодення: поширення дистанційних і змішаних форматів навчання, соціальна нестабільність та виклики воєнного часу суттєво ускладнюють адаптаційний процес і підвищують ризики дезадаптації молоді у закладах професійної освіти. Відтак дослідження соціально-психологічних механізмів, чинників та індивідуальних особливостей адаптації є теоретично значущим і практично затребуваним.

У першому розділі кваліфікаційної роботи здобувачки здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз сучасних підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації особистості в умовах закладу освіти. Визначено структуру адаптації (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти), охарактеризовано психологічні особливості здобувачів професійної освіти та систематизовано соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають успішній інтеграції першокурсників в освітнє середовище. Теоретична частина роботи відзначається змістовністю, логічністю побудови та широтою охоплення наукових джерел.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного навчального закладу «Монастирищенський професійний ліцей». Кількісний і якісний аналіз отриманих даних дозволив виявити рівні адаптованості, неадаптованості та дезадаптації першокурсників у навчально-пізнавальній, соціально-психологічній та професійно-діяльній сферах, а також встановити взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів і успішністю їхньої інтеграції в освітнє середовище.

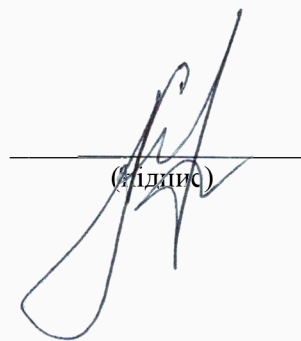
Практичним результатом роботи є авторська програма соціально-психологічного тренінгу «Навігатор успіху», розроблена з урахуванням

специфіки контингенту ліцею та умов воєнного стану. Програма спрямована на підвищення адаптаційного потенціалу першокурсників через розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення нервово-психічної стійкості та формування групової згуртованості. Результати апробації засвідчили позитивну динаміку: знизився рівень загальної напруги й тривожності (зокрема, частка здобувачів із критично низькою нервово-психічною стійкістю скоротилася з 47%), підвищилися показники соціальної активності, резильєнтності та сформованості гуманістичних цінностей. Навчальні групи набули ознак референтних спільнот.

Будьомко В.Г. виявила здатність до самостійного наукового пошуку, продемонструвала вміння аналізувати наукову літературу, системно опрацьовувати емпіричний матеріал і формулювати обґрунтовані висновки. Відсоток оригінальності за системою StrikePlagiarism 0,19% відповідає встановленим вимогам до кваліфікаційних робіт.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Будьомко В.Г. розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 88 балів.

Науковий керівник:
професорка кафедри педагогіки,
психології та менеджмент БІНПО,
доктор психологічних наук,
доцент



А.О.Ключко
(ініціали та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 82 сторінка, 3 таблиці, 3 рисунки, 55 джерел.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти.

Предметом дослідження є соціально-психологічні чинники, механізми та індивідуальні особливості, що визначають успішність інтеграції першокурсників у нове освітнє середовище.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити соціально-психологічні особливості, що визначають успішність адаптації першокурсників до умов навчання у професійному ліцеї.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та систематизація наукової літератури, синтез та узагальнення існуючих теоретичних підходів, порівняльний аналіз концепцій вітчизняних і зарубіжних дослідників); емпіричні (багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна; опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти А. В. Фурмана; методика моніторингу соціалізації особистості М. І. Рожкова); методи математичної статистики (кількісний та якісний аналіз отриманих діагностичних даних); корекційно-розвивальні методи (розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності соціально-психологічної адаптації особистості та визначено специфіку цього процесу в умовах закладу професійної освіти; виокремлено та систематизовано соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації здобувачів освіти першого курсу; емпірично досліджено рівень адаптованості першокурсників та встановлено, що 74% здобувачів освіти мають ознаки неадаптованості або ситуативної дезадаптації, а найбільш дефіцитними характеристиками є нервово-психічна стійкість та особистісний адаптаційний потенціал; виявлено гендерну диференціацію адаптаційних труднощів та визначено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів і успішністю їхньої інтеграції в освітнє середовище; розроблено та теоретично обґрунтовано тренінгову програму «Навігатор успіху»; апробовано програму психологічного супроводу адаптації здобувачів освіти та підтверджено її ефективність за всіма діагностованими показниками.

Результати рекомендовані до впровадження у професійну діяльність психологічної служби Державного навчального закладу «Монастирищенський професійний ліцей», що сприятиме підвищенню ефективності адаптації здобувачів освіти першого курсу та профілактиці їхньої дезадаптації в умовах соціальних трансформацій.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, здобувачі освіти, освітній процес, психологічний супровід, адаптаційний потенціал, дезадаптація, резильєнтність, нервово-психічна стійкість, тренінгова програма.

ABSTRACT

Thesis: 82 pages, 3 tables, 3 figures, 4 appendices, 55 sources.

The object of the study is the socio-psychological adaptation of students.

The subject of the study is the socio-psychological factors, mechanisms, and individual characteristics that determine the success of first-year students' integration into a new educational environment.

The aim of the work is to theoretically substantiate and empirically identify the socio-psychological characteristics that determine the success of first-year students' adaptation to learning conditions at a vocational lyceum.

Research methods: theoretical (analysis and systematization of scientific literature, synthesis and generalization of existing theoretical approaches, comparative analysis of concepts developed by domestic and foreign researchers); empirical (the multilevel personality questionnaire "Adaptability" by A. G. Maklakov and S. V. Chermynanin; the Personal Adaptedness Questionnaire for Students by A. V. Furman; the Personality Socialization Monitoring Technique by M. I. Rozhkov); methods of mathematical statistics (quantitative and qualitative analysis of the obtained diagnostic data); corrective-developmental methods (development and testing of a socio-psychological training program).

The main scientific result of the work is as follows: a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the essence of socio-psychological adaptation was carried out, and the specifics of this process under the conditions of a vocational education institution were determined; the socio-psychological factors that facilitate or hinder the successful adaptation of first-year students were identified and systematized; the level of first-year students' adaptedness was empirically studied, establishing that 74% of students show signs of maladjustment or situational maladaptation, with neuropsychic stability and personal adaptive potential being the most deficient characteristics; gender differentiation in adaptation difficulties was revealed, and the relationship between students' individual psychological characteristics and the success of their integration into the educational environment was determined; the training program "Navigator of Success" was developed and theoretically substantiated; the program of psychological support for students' adaptation was tested, and its effectiveness was confirmed across all diagnosed indicators.

The results are recommended for implementation in the professional activity of the psychological service of the Monastyrshche Vocational Lyceum, which will contribute to increasing the effectiveness of first-year students' adaptation and preventing their maladaptation under conditions of social transformation.

Keywords: socio-psychological adaptation, students, educational process, psychological support, adaptive potential, maladaptation, resilience, neuropsychic stability, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП.	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.	13
1.1. Сучасні підходи до розуміння адаптації особистості в умовах закладу освіти.	13
1.2. Психологічні особливості здобувачів освіти професійної освіти: вікові та соціальні аспекти.	17
1.3. Соціально-психологічні чинники адаптації здобувачів освіти першого курсу до освітнього середовища.	24
Висновки до розділу 1.	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.	32
2.1. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження.	32
2.2. Кількісний і якісний аналіз показників соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого курсу.	35
Висновки до розділу 2.	50
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.	52
3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення адаптаційних можливостей здобувачів освіти.	52
3.2. Зміст і структура тренінгової програми з адаптації здобувачів освіти першого курсу.	56
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів після впровадження тренінгової програми.	62
Висновки до розділу 3.	66
ВИСНОВКИ.	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Успішне входження у нове освітнє середовище є базисом для подальшого професійного становлення та збереження ментального здоров'я молоді. Сьогодення диктує додаткові виклики: поширення дистанційних та змішаних форм навчання суттєво змінює характер соціальної взаємодії, що нерідко призводить до відчуття ізоляції та дезадаптації.

Психологічний дискомфорт, спричинений невідповідністю між очікуваннями здобувача освіти та реальністю освітнього процесу, може стати серйозним бар'єром на шляху до самореалізації. Попри значну кількість теоретичних напрацювань, механізми адаптації в умовах соціальної нестабільності та воєнних загроз залишаються недостатньо вивченими. Існує нагальна потреба у розробці дієвих психологічних стратегій супроводу першокурсників. Вивчення індивідуально-типологічних особливостей особистості дозволяє виявити чинники, що сприяють або перешкоджають гармонійній адаптації, та обґрунтувати нові підходи до оптимізації соціально-психологічного стану здобувачів освіти в кризових умовах сьогодення. Результати дослідження матимуть практичне значення для вдосконалення діяльності психологічних служб закладів професійної освіти.

Теоретична база дослідження. Фундамент вивчення адаптації особистості закладено в працях класиків психологічної науки. Жан Піаже обґрунтував процеси асиміляції та акомодатії як механізми інтелектуальної та соціальної адаптації. Абрахам Маслоу та Карл Роджерс розвинули гуманістичний підхід, у межах якого адаптація трактується не як пасивне пристосування до обставин, а як активний процес саморозвитку, що веде до самоактуалізації особистості. Згідно з цією концепцією, успішна інтеграція в освітнє середовище можлива лише за умови гармонії між особистісними цінностями та зовнішніми вимогами.

А. Бандура розробив теорію соціального научіння, відповідно до якої адаптація відбувається через спостереження за поведінкою авторитетних

оточуючих та моделювання успішних стратегій взаємодії в новому середовищі. Провідну роль у цьому процесі відіграє когнітивна оцінка наслідків власних дій, що дозволяє особистості гнучко коригувати свої реакції задля досягнення соціального схвалення та академічного успіху.

Узагальнення викладених підходів дозволяє стверджувати, що соціально-психологічна адаптація є багатогранним процесом, який поєднує внутрішню особистісну трансформацію та активне засвоєння нових соціальних ролей. Синтез гуманістичних, когнітивних та культурно-історичних теорій дає підстави розглядати цей період не просто як пристосування до навчання, а як цілісний етап самоактуалізації та професійного становлення. Успішність адаптації визначається динамічною рівновагою між індивідуальними психологічними ресурсами здобувач освіти та специфікою освітнього середовища.

Об'єкт дослідження — соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти.

Предмет дослідження — соціально-психологічні чинники, механізми та індивідуальні особливості, що визначають успішність інтеграції першокурсників у нове освітнє середовище.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично виявити соціально-психологічні особливості, що визначають успішність адаптації першокурсників до умов навчання у професійному ліцеї.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння сутності соціально-психологічної адаптації особистості та визначити специфіку цього процесу в умовах закладу професійної освіти.

2. Виокремити та систематизувати соціально-психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають успішній адаптації здобувачів освіти першого курсу до освітнього середовища професійного ліцею.

3. Здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих діагностичних даних, виявити взаємозв'язок між індивідуальними психологічними

характеристиками особистості та успішністю її інтеграції в освітнє середовище.

4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу здобувачів освіти, спрямовані на полегшення адаптаційного періоду та запобігання виникненню станів дезадаптації.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів. До *теоретичних* методів належать аналіз та систематизація наукової літератури з проблем соціально-психологічної адаптації, синтез та узагальнення існуючих теоретичних підходів, порівняльний аналіз концепцій вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Емпіричні* методи включають психодіагностичне тестування із застосуванням стандартизованих методик, а також кількісний та якісний аналіз отриманих діагностичних даних. *Корекційно-розвивальні* методи реалізовано через розробку та апробацію програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованої на підвищення адаптаційного потенціалу першокурсників.

Психодіагностичний інструментарій дослідження склали три методики. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін) використовувався для оцінки особистісного адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей та моральної нормативності здобувачів освіти. Опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти (А. В. Фурман) застосовувався з метою виявлення рівнів адаптованості, неадаптованості та дезадаптації у навчально-пізнавальній, соціально-психологічній та професійно-діяльній сферах. Методика моніторингу соціалізації особистості (М. І. Рожков) дозволила оцінити рівень соціальної адаптованості, автономності, соціальної активності та сформованості гуманістичних цінностей першокурсників.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та апробації програми соціально-психологічного тренінгу «Навігатор успіху», адаптованої до потреб учнів ліцею в умовах воєнного стану. Розроблений

інструментарій може бути використаний практичним психологом закладу для групової роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності та зміцнення адаптаційних ресурсів особистості.

Експериментальна база дослідження: Державний навчальний заклад «Монастирищенський професійний ліцей».

Структура та обсяг магістерської роботи складається зі вступу та трьох розділів, кожен розділ має свої підрозділи, висновок до кожного розділу та список використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1 Сучасні підходи до розуміння адаптації особистості в умовах закладу освіти

Термін «адаптація» походить від латинського *adaptatio* - це пристосування. В еволюції психологічне розуміння цього феномену пройшло складний шлях від суто біологічного трактування до багатовимірного розуміння, що описує взаємодію особистості з соціумом.

Сучасна наука розглядає адаптацію у трьох аспектах: біологічній, соціальній та психологічній [27].

Фундаментом вивчення адаптації стали роботи Г. Сельє, який запровадив поняття «загальний адаптаційний синдром». Згідно з його теорією, адаптація — це сукупність захисних реакцій організму на будь-які стреси. В умовах освітнього закладу біологічна адаптація здобувач освіти проявляється через звикання до нового режиму праці та відпочинку, а також через мобілізацію внутрішніх ресурсів організму для подолання інтелектуальних навантажень.

У психології адаптація трактується як процес встановлення відповідності між психічним станом особистості та зовнішніми вимогами [15]. Фундаментальний внесок у розуміння цього механізму зробив Ж. Піаже. Він виділив два напрямки адаптації:

Асиміляція — це коли здобувач освіти намагається включити нові об'єкти або ситуації у вже існуючі схеми поведінки.

Акомодація — коли індивід змушений змінювати власні внутрішні структури, щоб пристосуватися до нових викликів середовища. Збалансоване поєднання цих процесів забезпечує когнітивну рівновагу, що є критично важливим для здобувач освіти під час опанування професійних знань.

Соціальна адаптація передбачає не просто виживання, а успішну інтеграцію особистості в систему суспільних відносин [7]. Для майбутнього фахівця це означає прийняття цінностей професійної спільноти, засвоєння етичних норм та встановлення продуктивних зв'язків з одногрупниками, майстрами та викладачами.

Період навчання у професійному ліцеї припадає на етап ранньої юності. Психологічні особливості цього віку визначають характер адаптаційного процесу. Згідно з дослідженнями [33], цей вік характеризується завершенням морфологічного розвитку та активним становленням самосвідомості.

Ключовим викликом є криза ідентичності за Е. Еріксоном. Здобувач освіти постає перед необхідністю дати відповідь на питання: «Хто я?» та «Яким буде моє професійне майбутнє?». Внутрішні переживання у цей період можуть бути надзвичайно гострими [38]. Перехід від школи до вибору професійного навчання — це переломний момент, де підліток втрачає звичайну роль «школяра» і ще не повністю засвоїв роль «професіонала». У цей період особистість стає вразливою до дезадаптивних проявів, якщо його плани не втілені в життя тобто внутрішні очікування не збігаються з реальністю освітнього процесу. Адаптація в умовах професійного ліцею має суттєві відмінності порівняно з університетським середовищем [21]

Здобувач освіти ліцею значно раніше стикається з реальним виробничим середовищем, інструментами та технікою. Це вимагає швидшої сенсомоторної адаптації та високої відповідальності за результати фізичної праці. У професійних ліцеях часто навчається молодь, яка прагне швидшої фінансової незалежності. Це створює специфічний соціальний клімат, де статус здобувача освіти часто визначається його практичними вміннями, а не лише академічними успіхами. На відміну від вищої школи, де панує академічна свобода, заклади професійної освіти зберігають сильний виховний компонент, що допомагає структурувати діяльність здобувача

освіти, але водночас може сприйматися як обмеження самостійності, що потребує додаткових зусиль для психологічного пристосування.

Таким чином, сучасна психологія розглядає адаптацію здобувач освіти ліцею як активне освоєння соціального простору та професійних навичок через призму внутрішніх ціннісних орієнтацій. Це не просто «входження» в систему, а складний процес самовизначення, де успіх залежить від балансу між вимогами ліцею та внутрішньою готовністю особистості до змін [27].

Процес адаптації особистості в умовах закладу професійної освіти не є лінійним; він являє собою багаторівневу систему, де кожен елемент взаємопов'язаний із загальною життєдіяльністю здобувач освіти. Для цілісного розуміння цього феномену необхідно розглянути його через призму роздвоєння «адаптація – дезадаптація» та деталізувати ключові компоненти пристосувального процесу.

Роздвоєння «Адаптація – Дезадаптація»: рівні та її складові. У науковому дослідженні адаптація часто розглядається у зіставленні зі своєю протилежністю — дезадаптацією. Це спостереження відображає успішність або неуспішність взаємодії учня закладу з вимогами освітнього середовища.

Рівні адаптованості особистості: Високий рівень: характеризується повним залученням здобувач освіти в освітній простір, високою навчальною мотивацією, емоційною стабільністю та продуктивною взаємодією зі своїми однолітками. На цьому рівні здобувач освіти не просто пристосовується, а й реалізує свій потенціал [46]. Середній, задовільний рівень: студент загалом справляється з вимогами ліцею, проте може відчувати періодичні труднощі, що потребують додаткових вольових зусиль. Емоційний стан стабільний, але без вираженого ентузіазму до професійного розвитку. Низький, критичний рівень: супроводжується вираженим несприйняттям, конфліктністю, низькою успішністю та відчуттям відчуженості. Саме на цьому етапі виникає ризик переходу у стан дезадаптації. Причини виникнення дезадаптації: Згідно з дослідженнями Ткачишиної О. Р. [46] та Глушко Н. В. [11], витоки дезадаптації в

професійних ліцях часто криються в руйнівному впливі соціального середовища та помилках виховання. По-перше, негативний клімат у родині або нездорові стосунки з найближчим оточенням створюють базу для емоційної нестабільності. По-друге, дезадаптовані підлітки часто мають досвід педагогічної занедбаності в школі, що формує у них стійкий опір до будь-яких освітніх впливів [11]. Соціальне середовище ліцею може як мінімізувати вплив факторів, так і загострити їх, якщо не буде забезпечено належного психологічного супроводу.

Ключові компоненти адаптаційного процесу для здобувачів освіти адаптація розгортається за трьома основними напрямками: психофізіологічний компонент біоритми та навантаження це «фундамент» адаптації, що передбачає пристосування організму до нових фізичних умов у ліцеї цей процес включає синхронізацію внутрішніх біоритмів із жорстким графіком занять та виробничої практики, вироблення витривалості до тривалої фізичної праці в майстернях, звикання до шумових та температурних чинників, специфічних для обраної професії, наприклад, для майбутніх кухарів, автослюсарів або зварювальників. Неуспіх на цьому рівні проявляється через швидку втомлюваність, соматичні скарги та зниження концентрації уваги. Навчально-пізнавальний компонент, трансформація стилю навчання. Найбільш суттєвим викликом для першокурсника є перехід від суто теоретичного шкільного навчання до практичної моделі [31]. Зміна пріоритетів, теоретичні знання тепер розглядаються не як самоціль, а як засіб виконання конкретного трудового завдання. Новітні методи, впровадження сучасних інформаційних технологій та інтелектуальних систем у підготовку фахівців вимагає від здобувач освіти ліцею гнучкості мислення [9]. Сенсомоторна адаптація, формування складних рухових навичок, що вимагають точності та координації, стає центральним завданням когнітивної сфери. Соціокультурний компонент, цей вид адаптації відповідає за «приростання» здобувач освіти до колективу та закладу. Для професійного ліцею характерним є засвоєння корпоративної культури.

Кожен заклад має свою історію, традиції та неписані правила поведінки. Прийняття цих норм є маркером успішної соціалізації. Професійна ідентифікація здобувач освіти починає сприймати себе як частину професійної спільноти «Я — майбутній професіонал». Взаємодія в малих групах це ефективна адаптація неможлива без встановлення дружніх зв'язків у навчальній групі, що забезпечує відчуття емоційної підтримки та безпеки.

В. В. Гончарова [12] наголошує, що страх як психологічна проблема блокує пізнавальну активність. Якщо здобувач освіти постійно перебуває у стані очікування помилки, його увага фокусується не на засвоєнні навичок, а на механізмах психологічного захисту. Це створює «замкнене коло»: тривога заважає навчанню, низькі результати підкріплюють тривогу, що зрештою призводить до когнітивного дисонансу та відмови від активності [44]. Для здобувачів освіти професійного ліцею, де велика увага приділяється роботі з технікою, такі стани є особливо небезпечними, оскільки страх перед обладнанням може перерости у стійку антипатію до обраної професії.

Психологічне здоров'я та резильєнтність, в умовах сучасних викликів здатність здобувач освіти до відновлення, резильєнтність, стає ключовим ресурсом адаптації. Т. Л. Мартинюк [23] розглядає резильєнтність як інтегративну властивість, що дозволяє не лише зберігати стабільність під тиском стресу, а й використовувати кризові ситуації для розвитку. Психологічне здоров'я здобувач освітиської молоді тісно пов'язане з рівнем саморегуляції та життєстійкості [10]. У ліцеї, де здобувач освіти стикаються з інтенсивним практичним навчанням, саме резильєнтність допомагає адекватно реагувати на критику майстра або невдалі спроби виконання технічної операції. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я, такі як оптимізм та автономність, виступають природним «буфером» проти дезадаптації [17]. Попри важливість внутрішніх якостей, адаптація неможлива без підтримки з боку педагогічного колективу. У системі професійної освіти постать майстра виробничого навчання набуває особливої ваги. Майстер для здобувач освіти ліцею є не просто викладачем,

а професійним еталоном, наставником та часто — транслятором соціальних норм. Згідно з Т. Торбою [45], психологія професійної діяльності передбачає, що успішна передача досвіду можлива лише за умови суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Якщо майстер виявляє емпатію та підтримку, рівень тривожності здобувач освіти знижується, що прискорює процес його професійної ідентифікації.

Педагогічний колектив ліцею формує так зване «соціальне підкріплення». С. К. Шандрука [50] підкреслює, що створення ситуації успіху в освітньому процесі є потужним зовнішнім стимулом для адаптації. Професійна майстерність викладача полягає у вмінні трансформувати складне освітнє середовище на простір, де здобувач освіти відчувається захищеним та визнаним.

Розглядаючи внутрішню будову адаптації здобувачів освіти професійного ліцею, важливо проаналізувати, як тривожність, мотивація та резильєнтність утворюють єдиний динамічний комплекс. Механізми деструктивного впливу страху на інтеграційні процеси. Окрім загального поняття тривожності, варто виділити специфічні соціальні страхи, що виникають у здобувачів освіти ліцею. Згідно з дослідженнями С. М. Томчука та М. І. Томчука [44], страх бути відкинутим групою або страх перед публічною критикою майстра стає потужним інгібітором адаптації. Коли здобувач освіти відчуває страх невдачі, його психічна енергія витрачається не на опанування професійних операцій, а на «моніторинг загрози». В. В. Гончарова [12] вказує, що такий стан призводить до звуження свідомості, через що здобувач освіти може ігнорувати важливі інструкції з техніки безпеки або припускати грубих помилок у простій роботі. Це блокує успішну інтеграцію, оскільки особа починає сприймати середовище ліцею як вороже та небезпечне, що корелює з даними про психологічне благополуччя здобувачів освіти із високою тривожністю [19].

Резильєнтність та психологічне здоров'я являється ресурсом самовідновлення. В умовах навчання в ліцеї, де присутній постійний перехід

від теорії до практики, особливого значення набуває резильєнтність — здатність «пружинити» під тиском обставин [23]. Для здобувач освіти даного ліцею це означає здатність швидко відновлювати психоемоційну рівновагу після важкого навчального дня або невдалої виробничої спроби. Психологічне здоров'я у цьому контексті розглядається не як відсутність хвороб, а як наявність адаптаційного потенціалу [10]. А. В. Кічук [17] наголошує, що особистісні особливості такі як самоповага, життєрадісність, автономність є природними антидепресантами. У структурі адаптації вони виконують функцію «іmunітету», що дозволяє здобувач освіти інтегруватися в колектив без втрати власної індивідуальності.

Коли майстер виробничого навчання стає для здобувач освіти партнером у вирішенні технічної задачі, зникає ієрархічний бар'єр, який часто породжує тривогу. Така взаємодія знижує рівень ситуативної тривожності [4], підвищує престижність професії в очах здобувач освіти [49], забезпечує «м'яке» входження в професійне середовище через механізм ідентифікації з наставником. Таким чином, успішність адаптації в професійному ліцеї залежить від того, наскільки гармонійно внутрішні ресурси здобувач освіти резильєнтність та мотивація підтримуються зовнішнім сприятливим середовищем, де майстер виступає не як контролер, а як фасилітатор особистісного та професійного зростання.

Розуміння процесу адаптації неможливе без детального аналізу середовища, у якому вона відбувається, та суб'єктів, які є її активними учасниками. Професійний ліцей як специфічне освітнє середовище виступає не просто як навчальний заклад, а як складний соціокультурний простір, що забезпечує реалізацію концептуальних засад професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграції [18]. Специфіка середовища ліцею визначається його роллю у регіональному ринку праці та спрямованістю на підготовку фахівців робітничих кваліфікацій, що є критично важливим для економічної стабільності України [35]. Регіональна специфіка ліцею обумовлена його розташуванням у аграрно-індустріальному секторі, що

диктує перелік спеціальностей: трактористи-машиністи, водії, кухарі, тощо. Це створює особливий тип освітнього середовища прагматично-орієнтований. С. Гребень [13] зазначає, що перспективи розвитку професійної освіти в Україні сьогодні тісно пов'язані із задоволенням запитів саме таких регіональних громад. Для здобувач освіти ліцей стає «соціальним ліфтом», що забезпечує перехід від статусу підлітка до статусу економічно активного громадянина.

Здобувач освіти ліцею — це особистість, яка перебуває у стані ранньої дорослості, де професійне навчання тісно переплітається з високим ступенем соціальної відповідальності. Поєднання ролей є характерною рисою здобувачів освіти ліцею є необхідність поєднання академічного навчання з трудовою діяльністю. Оскільки Монастирище та навколишні села мають виражений сільськогосподарський уклад, значна частина молоді активно залучена до допомоги у веденні домашнього господарства або сезонних робіт. Це формує особливий психотип: з одного боку — висока практична витривалість та відповідальність, з іншого — можливе перевтомлення та дефіцит часу на теоретичну підготовку. Ціннісні орієнтації на відміну від здобувачів освіти університетів, молодь у ліцеї частіше орієнтована на швидкий результат та фінансову незалежність. Це накладає відбиток на їхню поведінку в процесі адаптації вони краще сприймають навчання через дію, ніж через абстрактні теорії. Соціальна динаміка в здобувач освітиському колективі часто складається з випускників сільських шкіл, для яких переїзд до міста та проживання в гуртожитку є самостійним адаптаційним викликом, що вимагає перебудови всієї системи соціальних зв'язків.

Ціннісно-мотиваційний профіль та життєві стратегії молоді, отже важливою складовою соціально-психологічного портрета здобувач освіти професійного ліцею є специфічна ієрархія життєвих цінностей. На відміну від академічно орієнтованої молоді, здобувачі освіти в системі освіти демонструють прагматичний вектор соціалізації..

Згідно з концепціями професійного розвитку [18], для здобувачів освіти ліцею характерним є раннє прагнення до автономії. Це проявляється у таких аспектах: пріоритет самостійності, більшість здобувачів освіти обирають ліцей як шлях до швидкого здобуття професії, що дозволить їм стати фінансово незалежними від батьків. Це свідчить про високий рівень внутрішньої відповідальності, який, проте, може вступати у конфлікт із підлітковим імпульсивним бажанням до самовираження. Трудова етика – це виховання в умовах аграрного регіону закладає фундамент поваги до фізичної праці. Проте, як зазначає В. О. Радкевич [35], сучасні виклики вимагають від них не лише витривалості, а й здатності до безперервного навчання, що часто стає складним бар'єром для тих, хто орієнтований на стабільні, незмінні алгоритми роботи.

Соціальний портрет здобувач освіти не є повним без аналізу його взаємодії в колективі. У групах спостерігається специфічна структура міжособистісних стосунків. Професійна згуртованість, спільна діяльність у майстернях сприяє швидшому формуванню неформальних груп. На відміну від лекційних занять, виробниче навчання вимагає взаємовиручки та командної роботи, що позитивно впливає на соціокультурну адаптацію.

Лідерство через компетентність, статус здобувач освіти в групі часто залежить від його практичних успіхів. «Майстер на всі руки» користується більшим авторитетом, ніж просто успішний у теорії учень. Це створює здорову конкуренцію, але може спричиняти почуття меншовартості у здобувачів освіти із низьким рівнем сенсомоторних навичок.

Комунікативні бар'єри: Через те, що контингент ліцею часто складається з підлітків, які мали труднощі в шкільній соціалізації, у спілкуванні можуть спостерігатися елементи захисної агресії або замкненості. Психологічний супровід у цьому контексті має бути спрямований на розвиток емоційного інтелекту та культури діалогу [30].

Сучасний здобувач освіти — це особистість, яка усвідомлює свою роль у майбутній відбудові країни. Воєнний стан сформував нову рису в його

портреті — громадянську зрілість через працю. Відповідальність перед громадою, здобувач освіти бачать результати своєї праці ремонт техніки, допомога в забезпеченні продовольчої безпеки регіону, що стає потужним чинником самоповаги.

Стійкість до невизначеності, незважаючи на кризові умови, орієнтація на «реальну справу» дозволяє молоді Монастирищини зберігати ментальну стабільність. Як зазначає Л. Пляка [28], професійна діяльність у такі часи виконує функцію психотерапії, даючи відчуття контролю над власним життям.

Нові реалії соціалізації сьогодення являються цифровізація та дистанційне навчання. Сьогоднішнього здобувач освіти неможливо уявити без врахування впливу цифрових технологій, особливо в умовах пандемії та воєнного стану, які прискорили перехід до дистанційних форм взаємодії.

Трансформація соціальних зв'язків, це і є перехід у онлайн-площину став «ною реальністю» для вищої та професійної освіти [52]. Для здобувачів освіти ліцею це означало зміну формату міжособистісного спілкування. З одного боку, цифровізація дозволила зберегти безперервність навчання, з іншого — призвела до певної атомізації здобувач освітиських груп та дефіциту «живого» професійного спілкування з майстрами.

Психологічні ефекти онлайн-середовища дослідження показують, що організація навчання в умовах ізоляції, як це було під час COVID-19 вимагає від здобувач освіти надзвичайно високого рівня самоорганізації [53]. Брак безпосереднього контакту з технікою в майстернях під час онлайн-занять може викликати почуття незадоволеності та зниження професійної впевненості [55].

Когнітивне навантаження, цифровізація вимагає від здобувач освіти володіння новими типами грамотності, що стає додатковим чинником адаптації. Успішний здобувач освіти сьогодні — це той, хто здатний ефективно перемикатися між фізичною працею в цеху та цифровими освітніми платформами.

Здобувач освіти це молода людина, яка балансує між традиційними сімейними обов'язками, прагненням до професійної майстерності та необхідністю адаптуватися до глобальних цифрових трансформацій у кризові для країни часи.

Процес адаптації здобувачів освіти професійного ліцею сьогодні розгортається на тлі безпрецедентних викликів, спричинених повномасштабною агресією проти України. Війна докорінно змінила будову освітнього середовища, перетворивши адаптацію з суто педагогічного завдання на стратегію виживання та збереження цілісності особистості.

Вплив війни на психіку здобувачів освіти має комплексний характер. Підлітковий та юнацький вік, який і без того є кризовим, під тиском воєнних дій зазнає «подвійної дестабілізації». Екзистенційні переживання особистості в цей період фокусуються навколо тем тривоги, страху та вимушеного вибору майбутнього в умовах повної непередбачуваності [51].

О. В. Брусакова [8] наголошує на тому, що організація освітнього процесу в умовах воєнного стану вимагає врахування постійного фонового стресу. У здобувачів освіти ліцею це проявляється через: молодь схильна жити «тут і зараз», оскільки планування на довгі терміни видається неможливим [34]. Постійні повітряні тривоги та порушення сну виснажують адаптаційний ресурс організму, що робить здобувачів освіти більш вразливими до конфліктів та когнітивних помилок. Екзистенція в умовах війни змушує здобувачів освіти раніше дорослішати, переоцінювати цінності та шукати опору в реальній, корисній діяльності [51].

Психологічний супровід та збереження ментального здоров'я, в умовах воєнної реальності психологічна служба ліцею перестає бути допоміжним підрозділом і стає центром ментальної безпеки. Психологічний супровід сьогодні — це шлях до збереження ментального здоров'я через побудову надійних підтримуючих зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу [28].

Основні напрями роботи психологічної служби у контексті адаптації та реабілітації включають стабілізація та нормалізація роз'яснення здобувач освіти, що їхні реакції страх, агресія, апатія є нормальними відповідями на ненормальні обставини [29]. Формування резильєнтності та використання групових методів роботи тренінгів, груп підтримки для зміцнення здатності долати труднощі [41], кризова інтервенція, оперативна допомога здобувач освіти, які безпосередньо постраждали від наслідків воєнних дій або мають близьких у лавах ЗСУ.

Ментальний супровід має бути спрямований не лише на ліквідацію наслідків травми, а й на профілактику дезадаптації через створення в ліцеї «простору безпеки», де здобувач освіти відчуває контроль хоча б над частиною свого життя — своїм навчанням та професійним зростанням.

Профорієнтація як якір адаптації та ресурс відбудови. Особливим механізмом адаптації в умовах війни є професійна ідентифікація. Усвідомлення значущості робітничої професії для відбудови країни стає тим «якорем», який утримує особистість від депресивних станів та дезорієнтації. Сьогодні професійна орієнтація та підготовка фахівців у ліцеї розглядаються як інструмент прогнозування та регулювання ринку праці, що оживає [37]. Коли здобувач освіти ліцею майбутній зварювальник, кухар чи аграрій усвідомлює, що його навички будуть критично необхідні для відновлення інфраструктури України, рівень його адаптації до навчання суттєво зростає. Це дає здобувач освіти відчуття потрібності, професія стає способом соціального служіння, перспективності попит на робітничі кадри гарантує стабільність у поствоєнний період [49] контролю «Я вмію створювати щось своїми руками, отже, я можу впливати на навколишній світ». Отже, адаптація в умовах воєнного стану та майбутньої поствоєнної реабілітації - це процес гартування характеру через працю та професійну єдність. Використання профорієнтації як ресурсу психологічної стійкості дозволяє здобувач освіти не просто пристосуватися до важких умов, а й стати активними суб'єктами відновлення держави.

1.2. Психологічні особливості здобувачів освіти професійної освіти: вікові та соціальні аспекти

Сучасна система професійно-технічної освіти в Україні функціонує в умовах глобальних трансформацій та локальних викликів, зумовлених воєнним станом. Для професійного ліцею, як регіонального осередку підготовки кваліфікованих кадрів, питання психологічного супроводу здобувачів освіти набуває особливої ваги. Психологічне розуміння здобувачів освіти ліцею потребує детального аналізу вікових новоутворень та соціальних аспектів, що впливають на успішність адаптації та професійного становлення [31].

Вікові особливості здобувачів професійної освіти, період ранньої юності. Контингент ліцею переважно складається з підлітків та молоді у віці 15–18 років. Цей період у психології визначається як рання юність або перехід від підліткового віку до дорослості [38].

Психологічні кризи та екзистенційні переживання, здобувачі освіти в ліцеї стикаються з кризою професійного самовизначення. Згідно з Боднаром В. І., здобувач освіти стикається з кризою часто пов'язані з невідповідністю очікувань від професії та реального змісту навчання [6]. В умовах сьогодення до вікових криз додаються екзистенційні переживання. Тривога за майбутнє, вибір професії відбувається на тлі соціальної нестабільності, що породжує почуття провини або страху перед невідомістю [14]. Соціальна нестабільність руйнує базове відчуття безпеки. Для здобувачів освіти ліцею це проявляється через економічну невпевненість. Здобувачів освіти хвилює питання, чи буде попит на мою робочу професію? Чи зможу я забезпечити себе фінансово? Екзистенційна тривога, складність планування життя далі, ніж на тиждень чи місяць. Тиск оточення, часто батьки або соціум транслиють власні страхи на здобувачів освіти, що посилює їхню невпевненість. Пошук ідентичності, формування «Я-концепції» як майбутнього фахівця [50]. Структура професійної «Я-концепції» здобувач

освітиа - це не просто знання про професію, а складна система, що складається з трьох компонентів:

Когнітивний (Я-знаю), уявлення про свої здібності, знання вимог професії та оцінка власної відповідності цим вимогам. Оціночний (Я-відчуваю), самооцінка себе як майбутнього майстра. Чи вірю я у свій успіх? Чи відчуваю я гордість за обраний фах? Поведінковий (Я-дію), готовність приймати рішення, нести відповідальність за результати праці та прагнення до вдосконалення навичок.

Специфіка навчання в професійному ліцеї дає унікальні важелі для впливу на «Я-концепцію». Перший виробничий досвід, виробнича практика - це момент істини. Саме тут «ідеальне Я» , яким я себе уявляв у кабінеті стикається з «реальним Я» , що я реально можу зробити руками. Вплив майстра виробничого навчання. Майстер в ліцеї є головною фігурою для ідентифікації, здобувач освіти підсвідомо копіює професійні звички та ставлення до роботи. Соціальне визнання, коли виріб здобувач освіти або виконана ним робота отримують схвальну оцінку від викладачів чи замовників, його професійна самооцінка різко зростає.

Процес навчання у закладі професійної освіти є специфічним етапом соціалізації, де оволодіння професією тісно переплітається з потребою особистості у самоствердженні та автономії. Одним із ключових психологічних чинників, що визначають поведінку здобувач освіти ліцею, є прагнення до економічної незалежності та бажання отримання власного доходу. Для здобувачів освіти професійних ліцеїв вибір освітньої траєкторії часто зумовлений прагматичними цілями. Як зазначає О. А. Мірошніченко, мотивація до професійної діяльності безпосередньо корелює з очікуваннями майбутніх матеріальних благ та соціального статусу [25]. У цьому контексті можливість заробітку стає для здобувач освіти «мірилом» його успішності та професійної придатності. Соціальна адаптація та подолання криз, прагнення до власного доходу виступає потужним стимулом для соціальної адаптації. К. А. Андросович підкреслює, що успішна інтеграція

першокурсника в освітнє середовище професійно-технічного закладу залежить від того, наскільки він бачить перспективу реалізації своїх життєвих планів, зокрема фінансових [3]. Власні кошти дають здобувач освіти відчуття захищеності, що знижує рівень тривожності, описаний у працях І. О. Блохіної [4], та допомагає долати особистісні кризи, пов'язані з переходом до дорослого життя [6].

Роль професійного розвитку в умовах модернізації освіти та євроінтеграційних процесів, професійний розвиток особистості розглядається як шлях до конкурентоспроможності на ринку праці [18]. Для учня ліцею професія — це не просто набір навичок, а інструмент досягнення екзистенційної свободи. Вибір майбутнього, як зазначають Ю. А. Живоглядів та В. Г. Носаль, завжди супроводжується переживаннями, проте наявність чіткої цілі щодо отримання доходу структурує діяльність здобувач освіти і робить його шлях більш визначеним [14].

Освоєння соціальних ролей та розвиток навичок міжособистісної взаємодії є ключовими складниками професійної соціалізації майбутнього фахівця. Для здобувач освіти професійного ліцею цей процес трансформується у перехід від навчальної діяльності до безпосереднього включення у трудові відносини, що вимагає високого рівня адаптивності.

Процес входження здобувач освіти у нове освітнє та професійне середовище розглядається як багатогранна адаптація. О. А. Агарков підкреслює, що соціальна адаптація є фундаментом для подальшої професійної життєдіяльності, де здобувач освіти вчиться відповідати вимогам майбутньої соціальної ролі [1]. Важливим аспектом тут виступає розвиток ціннісної сфери особистості, який, за думкою О. Л. Музики та Д. К. Корольова, забезпечує самодетермінацію майбутнього професіонала в освітньому просторі [2].

Здатність ефективно працювати в команді залежить від психологічного благополуччя та рівня тривожності здобувач освіти. Дослідження І. О. Блохіної вказують на те, що високий рівень тривоги може стати бар'єром для

успішної комунікації в групі [4]. У свою чергу, К. А. Андросович акцентує увагу на специфіці, де соціальна адаптація першокурсників безпосередньо корелює з їхньою здатністю до рольового перевтілення — від учня до колеги та майбутнього підлеглого чи керівника [3].

У процесі освоєння соціальних ролей здобувач освіти часто стикаються з особистісними кризами та відчуттям самотності, що впливає на їхній соціометричний статус у колективі [5, 6]. Для успішної взаємодії в трудовому колективі майбутнього здобувач освіти має розвивати резильєнтність — психологічну стійкість, яка, як зазначає Т. Л. Мартинюк, є чинником успішної адаптації до будь-яких умов навчання та праці [23]. Особливого значення це набуває в умовах воєнного стану, коли психологічний супровід стає необхідною умовою збереження ментального здоров'я та здатності до соціальної кооперації [28]. Кінцевою метою рольового навчання є повна готовність до професійної діяльності. Л. М. Малинович зазначає, що саме успішна адаптація випускників до умов реального виробництва є індикатором якості сформованих соціально-психологічних компетенцій [22]. Здобувач освіти, який навчився взаємодіяти в групі під час навчання, демонструє вищий рівень професійного здоров'я та мотивації до праці [25].

Емоційна сфера, тривожність та страхи дослідження Блохіної І. О. вказують на високу поширеність тривожності серед здобувачів освіти [4]. Для учнів ліцею характерними є страхи соціальної оцінки та страх перед невдачею у професійній діяльності [12]. Томчук С. М. наголошує, що агресія та тривога часто є деструктивними механізмами реагування на освітній стрес [44].

Соціальні аспекти та адаптація в освітньому середовищі ліцею, соціалізація особистості в умовах професійного ліцею є багатограним процесом, де центральне місце посідає соціально-психологічна адаптація [46]. Соціальна адаптація та «сільський» контекст, значна частина учнів

ліцею - це діти із навколишніх сіл, для яких вступ до закладу означає зміну середовища та розширення соціальних контактів.

Адаптаційні бар'єри, для сільської молоді та дітей із малозабезпечених сімей гостро стоїть питання зміни соціометричного статусу. Богун К. М. зазначає, що статус у групі прямо впливає на переживання самотності, якщо підліток не відчуває соціальної підтримки, рівень дезадаптації зростає [5].

Шляхи вирішення Агарков О. А. та Андросович К. А. наголошують, що соціальна служба закладу повинна враховувати ці складові, допомагаючи дітям інтегруватися в колектив через спільну діяльність [1]. Коли в закладі потужна матеріально-технічна база дозволяє залучати учнів до проєктної діяльності, що є дієвим інструментом соціалізації [36].

Мотивація та подолання тривожності, для учнів із категорій вразливих груп малозабезпечені, ВПО мотивація до навчання, часто має прагматичний характер. Структура мотивації за Т. І. Ільїною, у таких здобувачів освіти домінує «оволодіння професією» як гарантія майбутнього добробуту [24]. Мірошниченко О. А. вказує, що чітка професійна орієнтація знижує загальний рівень тривоги [25]. Вплив тривожності Блохіна І. О. попереджає, що тривожність може блокувати когнітивні здібності учня [4]. Тут база ліцею відіграє роль «безпечного простору», сучасне обладнання та професіоналізм викладачів дають змогу дитині відчути успіх у реальних справах, що підвищує їхнє психологічне благополуччя [19].

Сьогодення кидає нам виклики, до яких не готував жоден підручник. Здобувач освіти ліцею часто стикаються з екзистенційною тривогою — це страх перед невідомим майбутнім: «Чи знайду я роботу?», «Чи буде завтра безпечно?», «Чи правильно я обрав професію?» [14]. Мартинюк Т. Л. визначає резильєнтність як ключовий фактор успішної адаптації в кризових умовах [23]. Учні ліцею змушені поєднувати оволодіння складними робітничими професіями з переживанням колективної травми [34]. Резильєнтність як фактор виживання та успіху, в умовах воєнного стану (2025–2026 рр.) ключовою особливістю юнацтва стає резильєнтність —

здатність відновлюватися після стресу [23]. Соціальний супровід Пляка Л. В. та Герасимова О. О. зауважують, що збереження ментального здоров'я здобувачів освіти можливе лише за умови психологічного супроводу, який враховує індивідуальні травми особливо у переселенців [28]. Професійне здоров'я успішна адаптація в ліцеї залежить від того, чи зможе педагогічний колектив створити умови для «аксіогенезу» — становлення цінностей праці та професійної гідності [2]. Резильєнтність допомагає перетворити цей страх на дію. Для здобувач освіти професійного ліцею сьогодні бути резильєнтним — це означає швидке відновлювання після стресів, тривог та складних життєвих обставин [23], це поняття має особливе значення. Багато хто з них приїхав із навколишніх сіл, хтось вимушено покинув свій дім через війну, а хтось переживає через фінансові труднощі в родині. Усі ці фактори — це «тиск» на психіку. Резильєнтність — це здатність не просто «вижити» в таких умовах, а стати успішним майстром своєї справи, незважаючи ні на що [28].

Дослідження показують, що здобувач освіти, які мають високу «життєву пружність», використовують навчання як «якір». Коли навколо хаос, можливість прийти в майстерню, взяти в руки інструмент і побачити реальний результат своєї праці стає найкращими ліками проти стресу [19]. Хороша база ліцею грає ключову роль, сучасне обладнання дає відчуття того, що ви володієте технологіями майбутнього, а отже — ви керуєте своїм життям, а не обставини керують вами [35]. Крім того, для здобувачів освіти із малозабезпечених сімей чи переселенців резильєнтність виступає внутрішнім щитом проти почуття самотності та соціальної ізоляції. Вміння знайти підтримку в групі, не закриватися в собі — це також прояв психологічної пружності [5].

Успіх у ліцеї — це не лише оцінки. Це формування вашого «Я» як професіонала. Резильєнтність тісно пов'язана з мотивацією. Згідно з методикою Т. І. Ільїної, здобувач освіти, орієнтовані на «оволодіння професією», набагато легше проходять періоди депресії чи втоми [24].

Професійна впевненість приходить , коли здобувач освіти відчуває, що стає кращим у зварюванні, кулінарії чи ремонті техніки, його самооцінка зростає. Це «вітамін» для резильєнтності. Соціальна реабілітація , ліцей — це місце, де підлітки, які раніше почувалися невпевнено через бідність чи переїзди, отримують шанс на новий старт. Глушко Н. В. зазначає, що залучення до реальної праці допомагає дітям швидше адаптуватися до життя [11]. Зменшення тривожності приходить із знаннями того, що здобувач освіти мають затребувану професію, при цьому знижується рівень загальної тривоги про майбутнє [4].

Психологічна стійкість не є вродженою на 100%, її можна «прокачати», як м'язи в спортзалі. У стінах ліцею для цього є всі умови треба шукати підтримку без сорому звертатися до психолога чи куратора і підтримка прийде вчасно. Соціальна адаптація першокурсників починається з простого спілкування [1]. Ставка на маленькі цілі є велика перемога , яка складається з маленьких успіхів у майстерні. Кожен якісно зроблений виріб — це цеглинка у стійкість [21]. Заохочення здобувачів освіти до участі у проєктах проєктна діяльність, яка активно буде впроваджується в ліцеї, навчить працювати в команді та не боятися помилок [36]. Турбота про ментальне здоров'я треба пам'ятайте, що психологічне благополуччя так само важливе, як і професійні навички [10].

Для першокурсників ліцею процес адаптації поділяється на кілька векторів: формальна адаптація пристосування до нового розпорядку, вимог майстрів виробничого навчання та викладачів [21], соціальна адаптація входження в нову групу. Агарков О. А. підкреслює роль соціальних служб у запобіганні ізоляції першокурсників [1], подолання самотності Богун К. М. зауважує, що соціометричний статус учня в групі прямо корелює з його відчуттям самотності та успішністю навчання [5], соціальна реабілітація дезадаптованих підлітків.

Особливістю професійних ліцеїв є наявність певної частки «дезадаптованих» підлітків, які потребують посиленої уваги [11]. Глушко Н.

В. зазначає, що соціальна реабілітація таких учнів має відбуватися через залучення до продуктивної праці та колективної проектної діяльності [36].

Важливою є професійна орієнтація. Харламенко В. Б. доводить, що учні, які пройшли якісну профорієнтацію ще в школі, мають вищий рівень резильєнтності психологічної стійкості до труднощів навчання [23].

1.3. Соціально-психологічні чинники адаптації здобувачів освіти першого курсу до освітнього середовища

Процес адаптації першокурсників до умов навчання в професійному ліцеї є складним психосоціальним явищем, що визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і специфікою освітнього простору закладу. З огляду на сьогоднішній день, ключовими чинниками успішної адаптації виступають соціальне походження, психологічна стійкість та якість освітньої бази.

Для здобувачів освіти ліцею, значна частина яких походить із сільської місцевості, малозабезпечених родин або має статус ВПО, зміна середовища є першим критичним чинником. Андросович К. А. зазначає, що в умовах професійно-технічного закладу адаптація залежить від здатності здобувач освіти вибудувати нову систему стосунків. Для учнів із сіл цей процес може супроводжуватися відчуттям відчуженості [3].

Дослідження Богун К. М. вказують на те, що переживання самотності прямо залежить від позиції здобувач освіти в групі. Для дітей із соціально вразливих категорій важливо знайти «свою» нішу в колективі ліцею, щоб уникнути дезадаптації [5]. Агарков О. А. наголошує, що адаптація першокурсників — це передусім напрям роботи соціальної служби, яка має нівелювати соціальну нерівність та сприяти інклюзії здобувачів освіти-переселенців [1].

Соціально-середовищні чинники відіграють ключову роль, оскільки вони формують той контекст, у якому відбувається трансформація вчорашнього школяра у майбутнього фахівця.

Адаптація до освітнього середовища розглядається як пристосування до нових форм навчання, викладацького складу та здобувач освітиського колективу [47]. Можна виділити такі основні чинники:

Організація освітнього процесу та нові умови навчання. Перехід від класно-урочної системи до лекційно-практичної вимагає від здобувач освіти високого рівня самоорганізації. Важливим чинником є інформатизація освіти та впровадження дистанційних технологій, що стали новою реальністю [52]. Недостатня підготовленість до таких форм навчання може провокувати тривожність та відчуття дезадаптації [4].

Соціально-комунікативне середовище. Входження у нову соціальну групу є критичним моментом. Соціометричний статус здобувач освіти в групі безпосередньо впливає на його психологічне благополуччя; низький статус часто корелює з переживанням самотності [5]. Соціальна служба ліцею має спрямовувати діяльність на підтримку міжособистісної взаємодії та згуртованості колективу [1].

Виклики воєнного стану та безпекове середовище. Сучасна адаптація українських здобувачів освіти відбувається в умовах воєнного стану, що додає екзистенційних викликів [51]. Необхідність навчання в умовах постійної загрози та використання змішаних форм навчання потребує від ЗВО особливої організації психологічного супроводу для збереження ментального здоров'я [28].

Ефективність адаптації також зумовлена відповідністю освітнього простору потребам особистості. Наявність стимулів до професійного навчання значно полегшує входження у здобувач освітиське життя. Рушійною силою адаптації є мотивація. У психологічній діагностиці ключове місце посідає методика Т. І. Ільїної, яка дозволяє виокремити три домінантні вектори мотивації: «набуття знань», «оволодіння професією» та «отримання диплома» [24]. Для успішної адаптації у професійному ліцеї критично важливою є перемога саме внутрішньої мотивації до професійної діяльності. Як зазначає О. А. Мірошніченко [25], якщо домінує мотив «оволодіння

професією», здобувач освіти сприймає труднощі адаптаційного періоду як необхідні етапи особистісного зростання. Натомість орієнтація лише на «отримання диплома», зовнішня мотивація робить процес навчання формальним, що знижує рівень психологічної включеності та призводить до швидкого вигорання вже на першому курсі [48].

Глибокий аналіз мотиваційних домінант за Т. Ільїною. Досліджуючи мотивацію через призму методики Т. Ільїної [24], ми спостерігаємо цікаву закономірність, високий показник за шкалою «отримання диплома» часто супроводжується низькою адаптивністю. Це пояснюється тим, що така мотивація є суто зовнішньою. Як зазначають О. А. Мірошніченко та автори сучасних досліджень мотивації [48], внутрішня мотивація – це «оволодіння професією» діє як саморегулятор.

Здобувач освіти ліцею, який має високу внутрішню мотивацію, демонструє когнітивну стійкість, здатність продовжувати навчання навіть після невдач. Професійну ініціативу самостійний пошук інформації поза межами програми. Це дозволяє нівелювати вплив тривожності, оскільки інтерес до справи стає сильнішим за страх помилки.

Здобувач освіти, які мали якісну довузівську підготовку та чітку професійну орієнтацію, демонструють вищий рівень резильєнтності — здатності успішно адаптуватися до стресових умов навчання [23]. Важливим є вчасне виявлення ознак дезадаптації це тривожність, страх, агресія та проведення корекційної роботи, зокрема через тренінги [44].

Сьогодення диктує нові вимоги до внутрішньої стійкості здобувач освіти. Війна та соціальна нестабільність підвищують рівень стресогенності навчання.

Тривожність як бар'єр, Блохіна І. О. визначає тривожність, як одну з головних причин, що гальмують адаптацію. У здобувачів освіти першого курсу страх перед невідомим та новими вимогами може призводити до емоційного виснаження [4].

Резильєнтність, Мартинюк Т. Л. підкреслює, що саме резильєнтність психологічна пружність допомагає здобувач освіти адаптуватися до умов навчання навіть під час воєнного стану. Це здатність особистості використовувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій [23]. Екзистенційні переживання, для молоді в період ранньої юності характерною є тривога щодо вибору майбутнього [14]. В умовах ліцею ця тривога зменшується, коли здобувач освіти починає бачити практичну перспективу своєї професії [51].

Психологічний супровід стає фундаментом збереження ментального здоров'я [28]. Психологічна допомога Титаренко Т. М. пропонує методи соціально-психологічної профілактики, спрямовані на зниження вразливості молоді до повсякденного стресу [42]. У закладі важливо впроваджувати психологічні тренінги, що допомагають стабілізувати емоційний стан [16]. Цифровізація та дистанційне навчання нові психологічні реалії перехід на змішані форми навчання дистанційні та очні змінив характер взаємодії в системі «викладач – учень» [52]. Психологічне здоров'я в мережі онлайн-освіта може спричиняти відчуття деперсоналізації [55]. Роль педагога професійне здоров'я самих викладачів ліцею також є критичним фактором, адже їхній стан безпосередньо впливає на психологічний клімат у групах [54].

Збереження ментального здоров'я здобувачів освітньої молоді є одним із пріоритетних завдань сучасної вищої школи, особливо в умовах глобальних криз та воєнного стану в Україні. Психоемоційний стан особистості безпосередньо впливає на успішність соціальної адаптації, ефективність навчання та подальшу професійну реалізацію. Ментальне здоров'я здобувачів освіти визначається балансом між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми стресорами. Ключовими чинниками, що впливають на цей баланс, є:

Рівень тривожності та страху, виступає як одна з основних причин дестабілізації емоційної сфери здобувачів освіти [4]. Страх, як

фундаментальна психологічна проблема, може блокувати пізнавальну активність та знижувати рівень психологічного благополуччя [12].

Екзистенційні переживання, у період ранньої юності здобувач освіти часто стикаються з кризами вибору майбутнього, почуттям провини та тривогою, що загострюються в умовах війни [38].

Соціальна ізоляція та самотність, відчуття суб'єктивної самотності, пов'язане з низьким соціометричним статусом у групі, негативно позначається на ментальному стані першокурсників [5].

Вплив воєнного часу та нових освітніх реалій, сучасне освітнє середовище характеризується високою неочевидністю та нестабільністю, що вимагає додаткових зусиль для збереження психологічного здоров'я [10].

Стрес в умовах війни, постійна загроза безпеці та необхідність адаптуватися до повсякденного стресу вимагають розробки спеціальних програм соціально-психологічної профілактики [42].

Дистанційне навчання, перехід на онлайн-формати через пандемію та війну став новою реальністю, яка, з одного боку, забезпечує безперервність освіти, а з іншого — може викликати психоемоційне виснаження через брак живого спілкування та зміну дидактичних умов [55], суттєво обмежує можливості для безпосередньої соціальної взаємодії. Дослідники Huszti I., Csatóry G., Lechner I. [52], наголошують, що відсутність живого спілкування в здобувач освітиських групах може сповільнювати формування групової ідентичності та почуття приналежності до академічної спільноти.

Психоемоційне навантаження, перехід на онлайн-платформи під час пандемії та подальших кризових станів став стресовим чинником як для здобувачів, так і для викладачів. Як зазначають науковці Sheykina N. V. [54], стан професійного здоров'я педагогів та їхня психологічна готовність до підтримки здобувачів освіти безпосередньо впливають на рівень тривожності першокурсників.

Самоорганізація та цифрова компетентність, в умовах цифрової трансформації успіх адаптації залежить від здатності здобувач освіти

ефективно керувати власним часом. Організація навчання в кризових умовах вимагає високого рівня автономії, що для багатьох вчорашніх школярів є серйозним викликом Merfeldaitė O., Prakapas R., Railienė A.[53],

Шляхи підтримки та збереження здоров'я, для збереження психоемоційного здоров'я важливим є комплексний підхід, що включає:

Розвиток резильєнтності, здатність особистості відновлюватися після стресових подій є ключовим фактором успішної адаптації[23].

Психологічний супровід, організація діяльності соціальних служб та психологічних центрів у ліцеї дозволяє вчасно виявляти кризові стани та надавати необхідну допомогу [1].

Тренінгові технології, використання практичних занять та тренінгів допомагає здобувач освіти опанувати навички саморегуляції та покращити комунікативні здібності [16]. Психологічне благополуччя здобувач освіти є не лише його особистою справою, а й необхідною умовою формування якісного людського капіталу країни [46].

Навчально-професійні чинник їх роль бази ліцею, наявність хорошої матеріально-технічної бази в ліцеї є потужним зовнішнім чинником, що сприяє адаптації через успіх у діяльності.

Мотивація навчання, за Т. І. Ільїною, адаптація проходить швидше, якщо у здобувач освіти переважає мотивація на «оволодіння професією» [24,]. Якісна база ліцею дозволяє здобувач освіти з перших днів відчути себе фахівцем, що підвищує самооцінку [50].

Педагогічний супровід, психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни допомагає зберегти ментальне здоров'я та фокусуватися на навчанні [28]. Лесовий В. Ю. зазначає, що адаптація першокурсників до технічних закладів освіти неможлива без підтримки майстрів та кураторів, які допомагають подолати «дистанцію» між теорією та практикою [21].

Соціальна реабілітація та інклюзія, для учнів із малозабезпечених сімей та переселенців ліцей виконує функцію «соціального ліфта». Реабілітація через працю, Глушко Н. В. стверджує, що для дезадаптованих підлітків у

професійних ліцях найкращим методом адаптації є соціальна реабілітація через залучення до активного професійного життя [11].

Формування благополуччя, Кравцова І. А. пов'язує рівень психологічного благополуччя здобувачів освіти із рівнем їхньої тривожності. Подолання соціальних страхів у стінах ліцею веде до успішного завершення адаптаційного періоду [47].

Психологічні чинники, що впливають на успішність адаптації. Процес інтеграції здобувач освіти в середовище професійного ліцею є детермінованою сукупністю внутрішніх та зовнішніх чинників. Їхній взаємозв'язок визначає траєкторію розвитку особистості: від успішної самореалізації до глибокої психологічної дезадаптації.

Внутрішні психологічні фактори адаптивності, тривожність та страхи є бар'єрами адаптації. Одним із найбільш деструктивних чинників, що перешкоджають гармонійному входженню здобувач освіти в освітній простір, є високий рівень особистісної та ситуативної тривожності. Згідно з дослідженнями І. О. Блохіної [4], тривожність виступає як емоційний фон, що викривляє сприйняття реальності. У здобувачів освіти ліцею це часто проявляється у формі страху невдачі — побоювання не впоратися з практичними завданнями в майстернях або не виправдати очікування батьків та педагогів.

Зовнішні чинники адаптації не обмежуються лише стінами ліцею, проте саме роль педагогічного колективу є вирішальною у створенні «безпечного клімату». Стиль керівництва майстра - це чинник стабілізації. Психологія професійної діяльності [45] вказує на те, що авторитарний стиль наставництва в даному закладі може посилювати страхи здобувачів освіти, тоді як демократичний — сприяє швидшій соціокультурній адаптації. С. К. Шандрука [50] підкреслює, що професійна майстерність викладача проявляється у створенні ситуації спільної діяльності.

Висновки до розділу 1

Здобувач освіти ліцею в період ранньої юності проходять через подвійне випробування вікову кризу та соціальні виклики - це бідність, міграція, війна. Психологічні особливості здобувачів освіти ліцею в сьогоденні визначаються синтезом вікових криз та зовнішніх соціальних травм. Таким чином, ліцей виконує не лише освітню, а й потужну психотерапевтичну та соціалізаційну функцію для молоді в кризовий період.

Збалансована діяльність педагогічного колективу професійного ліцею ґрунтується на впровадженні індивідуальних стратегій супроводу для учнів із малозабезпечених сімей та сільської молоді. Пріоритетом стає створення новітнього освітнього простору, де соціально-психологічна підтримка поєднується з наданням рівного доступу до сучасних виробничих технологій. Викладачі та майстри виробничого навчання фокусуються на подоланні бар'єрів в адаптації, стимулюючи розвиток професійної впевненості та життєстійкості вразливих категорій здобувачів. Такий комплексний підхід дозволяє нівелювати соціальну нерівність і забезпечує умови для успішної самореалізації молодих фахівців на ринку праці.

Модернізація матеріально-технічної бази закладу виступає ключовим фактором психологічної стабілізації здобувачів освіти, оскільки робота з інноваційним обладнанням трансформує теоретичний страх у практичну впевненість. Наявність сучасних майстерень та лабораторій дозволяє першокурсникам відпрацьовувати професійні навички в безпечних, контрольованих умовах, що суттєво знижує рівень тривожності перед майбутньою виробничою практикою. Високотехнологічне освітнє середовище створює ілюзію успіху вже на перших етапах навчання, формуючи у вразливих категорій молоді відчуття конкурентоспроможності та затребуваності на ринку праці. Таким чином, ресурсний потенціал ліцею стає не лише освітнім інструментом, а й потужним засобом соціально-психологічної реабілітації, що зміцнює віру учнів у власний професійний вибір.

Системне впровадження психологічних тренінгів у навчальний процес професійного ліцею виступає ключовим механізмом зміцнення індивідуальної резильєнтності здобувачів освіти в умовах соціальної нестабільності. Завдяки фаховому психологічному супроводу здобувачі освіти вчаться сприймати кризові ситуації не як непереборні перешкоди, а як цінні можливості для гартування власного характеру та волі. Групові заняття спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, що дозволяє молоді ефективно трансформувати зовнішній тиск у внутрішній ресурс для професійного зростання. Такий підхід формує стійку життєву позицію, за якої кожен подоланий виклик стає фундаментом для побудови впевненого майбутнього та успішної адаптації в соціумі.

Для здобувач освітня лцею резильєнтність — це не просто модне слово. Це їх головний інструмент. Це сила, яка дозволяє хлопцеві чи дівчині з маленького села чи з окупованої території прийти в ліцей, використати його потужну базу та стати людиною, яка не боїться майбутнього.

Вживання в наш час - це здатність вистояти під обстрілами та кризами, а успіх - це здатність при цьому продовжувати вчитися, будувати кар'єру та залишатися людиною. Використовуйте знання, які дає ліцей, як свій фундамент, і ваша резильєнтність допоможе вам побудувати на ньому гідне життя .

Соціально-середовищна адаптація — це не лише звикання до розкладу, а й глибока інтеграція в професійну спільноту. Успіх цього процесу залежить від синергії зусиль самого здобувач освітня, викладачів та соціально-психологічних служб ліцею, особливо в умовах сучасних глобальних та локальних криз .

Психологічне благополуччя здобувач освітня є не лише його особистою справою, а й необхідною умовою формування якісного людського капіталу країни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення особливостей та рівнів адаптованості здобувачів освіти до умов навчання у професійному ліцеї. Вибір даного контингенту зумовлений критичністю періоду професійного самовизначення та первинної соціалізації в системі професійно-технічної освіти.

Діагностична стратегія реалізовувалася поетапно:

Організаційно-підготовчий етап: Формування репрезентативної вибірки на базі ліцею, розробка діагностичного комплексу та інструктаж респондентів. Участь у дослідженні була добровільною, з дотриманням етичних норм психологічного супроводу.

Діагностико-аналітичний етап проведення тестування з використанням дистанційних технологій АІС ‘Я-психолог’, що дозволило забезпечити об’єктивність та конфіденційність. Здійснено статистичну обробку та якісну інтерпретацію отриманих показників.

Узагальнюючий етап: Формування висновків щодо динаміки адаптації ліцеїстів та розробка рекомендацій для педагогічного колективу щодо оптимізації соціально-психологічного супроводу навчального процесу.

При формуванні діагностичного комплексу ми керувалися принципом системності та відповідності інструментарію специфіці професійної освіти. Основним методичним підґрунтям для вибору та опису процедур стали праці М. В. Лемака та В. Ю. Петрище [20], де детально представлено алгоритми використання обраних нами тестів у практичній діяльності психолога.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було обрано наступний психодіагностичний комплекс:

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), автори А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін [21]. Ця методика була використана для оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) ліцеїстів. Вона дозволяє диференціювати учнів за рівнем поведінкової регуляції, визначити їхні комунікативні можливості та ступінь моральної нормативності. Використання опитувальника багаторівневого за Маклаковим є критично важливим для прогнозування стійкості майбутніх кваліфікованих робітників до професійних стресів та конфліктогенних ситуацій у трудовому колективі

Опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти (А. В. Фурман) [10]. Інструментарій спрямований на вивчення специфічних аспектів пристосування до освітнього середовища ліцею. За допомогою даної методики аналізувалися три вектори: адаптованість до навчальної групи, задоволеність обраним фахом та ефективність взаємодії з викладачами й майстрами виробничого навчання. Опитувальник дозволяє виявити зони дезадаптації, пов'язані саме зі специфікою професійного навчання.

Методика «Моніторинг соціалізації здобувач освіти» (М. І. Рожков) [11]. Застосування цієї методики дозволило оцінити результативність інтеграції ліцеїста у соціум через призму чотирьох показників: соціальної адаптованості, автономності, соціальної активності та гуманістичних цінностей. Даний моніторинг є незамінним для оцінки виховної складової освітнього процесу в ліцеї, оскільки демонструє здатність здобувач освіти зберігати власну індивідуальність у процесі засвоєння соціальних норм.

Для проведення ґрунтовного дослідження в умовах професійного ліцею важливо дотримуватися чіткої послідовності від організаційного етапу до етичних норм взаємодії зі здобувачами освіти. Обраний мною інструментарій дозволяє охопити три критичні площини: загальний адаптаційний потенціал, специфіку здобувач освітиського середовища та рівень інтеграції у соціум.

Кожна методика відповідає за окремий аспект життєдіяльності ліцеїста. Для виявлення базових ресурсів психіки ліцеїстів було застосовано Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». Вибір цієї методики зумовлений її високою прогностичною валідністю щодо нервово-психічної стійкості учнів. Як зазначають В. Ю. Лєсовий та В. А. Петрук [21], показники цієї методики дозволяють не лише оцінити поточний стан, а й спрогнозувати успішність входження першокурсника у професійне середовище.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін) визначає адаптаційні можливості психіки [15]. Ключовий показник — АСП (адаптивний стресовий потенціал). Оцінює поведінкову регуляцію, комунікативний потенціал та моральну нормативність. Опитувальник «Адаптивність» - це свого роду «сканер» загальної витривалості психіки. Якщо уявити психіку як імунітет, то ця методика показує, наскільки сильною є ця система захисту перед стресами навчання та дорослого життя.

Методика побудована за принципом ієрархії. Ми побачимо не просто один бал, а це буде «кардіограму» особистості за трьома основними шкалами, які в сумі дають головний показник — Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Оскільки методика об'ємна (Маклаков — 165 питань), варто підготувати комфортне місце. Ця методика потребує найбільшої концентрації. Так, як методика об'ємна ліцеїсти можуть відчувати втому та можуть відповісти на питання після сотого питання. Рекомендується робити паузу або пропонувати заповнювати в темпі, який їм комфортний, але без зайвих розмов.

Дана методика визначає.

Здатність учня керувати своїми емоціями. Чи може він «взяти себе в руки» під час конфлікту з майстром або невдачі на практиці? Низький бал тут — це схильність до нервових зривів.

Наскільки легко ліцеїст знаходить спільну мову з одногрупниками. Це не про «балакучість», а про відсутність агресії та адекватну взаємодію в колективі.

Ступінь прийняття правил суспільства. Для ліцеїста це критично: чи розуміє він межі дозволеного, чи поважає дисципліну в майстернях та вимоги безпеки.

Опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти (А. Фурман). З метою глибокого аналізу пристосування до умов навчання в ліцеї було обрано Опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти А. В. Фурмана. Актуальність даного інструменту підтверджується роботами І. А. Власенко та В. В. Фурмана [10], де наголошується на важливості вимірювання саме навчально-пізнавальної та професійно-діяльнісної складової адаптації, що є критичним для здобувачів освіти у Монастирищенському професійному ліцеї. Дозволяє виміряти рівень пристосованості до навчальної групи, специфіки навчання в ліцеї та задоволеність обраним професійним шляхом. Опитувальник особистісної адаптованості здобувачів освіти, розроблений А. В. Фурманом, є фундаментальним інструментом для психолога в системі професійно-технічної освіти [20]. Він дозволяє виміряти не просто «задоволеність життям», а те, як ефективно учень інтегрується в освітній простір ліцею.

Даний діагностичний інструментарій орієнтований на виявлення рівня соціально-психологічної пристосованості майбутніх фахівців до умов навчання. На відміну від загальних тестів, опитувальник А. Фурмана враховує специфіку здобувачів освітнього віку, коли провідною діяльністю стає професійне становлення, а ключовою потребою — самоствердження в новому колективі.

Методика базується на комплексному вивченні трьох векторів адаптації:

Навчально-пізнавальна адаптованість відображає здатність учня опановувати нові знання, пристосовуватися до режиму занять у ліцеї та вимог викладачів.

Соціально-психологічна адаптованість вказує на якість взаємодії з одногрупниками, рівень комфорту в міжособистісних стосунках та наявність почуття «свого» у групі.

Професійно-діяльнісна адаптованість демонструє, наскільки свідомим є вибір професії та чи ідентифікує себе здобувач освіти як майбутнього майстра своєї справи.

Моніторинг соціалізації здобувач освіти (М. Рожков): Фокусується на соціальній мобільності, автономності та гуманістичних цінностях. Допмагає зрозуміти, наскільки учень готовий до взаємодії в колективі та суспільстві в цілому. Для відстеження результативності соціалізації та формування ціннісних орієнтацій використано Методику моніторингу соціалізації здобувач освіти М. І. Рожкова. Даний вибір корелює з науковими підходами Н. В. Глушко [11] та К. А. Андросович [3], які розглядають соціалізацію в ліцеї як багатогранний процес, що включає розвиток автономності та соціальної активності особистості в умовах колективної діяльності

Методика «Моніторинг соціалізації здобувач освіти», розроблена М. І. Рожковим, є унікальним інструментом, оскільки вона оцінює не лише внутрішній стан учня, а й те, як він функціонує як майбутній громадянин та член професійної спільноти.

Психологічний аналіз методики М. Рожкова. В основі моніторингу лежить ідея про те, що соціалізація — це двосторонній процес: учень не лише пристосовується до ліцею, а й активно розвиває власну особистість. Методика дозволяє виміряти коефіцієнт соціалізованості за чотирма ключовими критеріями, які відображають цілісний портрет підлітка. Соціальна адаптованість здатність здобувач освіти дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, успішно взаємодіяти з викладачами та однолітками, не втрачаючи при цьому психологічного

комфорту. Автономність це показник незалежності особистості. Він демонструє, чи здатний ліцеїст приймати самостійні рішення, чи має він власну думку та наскільки він стійкий до негативного впливу оточення, що вкрай важливо в підлітковому середовищі.

Соціальна активність готовність учня брати участь у житті ліцею, ініціативність у громадських справах та прагнення змінювати навколишнє середовище на краще.

Моральна вихованість або гуманістичність система ціннісних орієнтацій. Вона показує рівень емпатії, поваги до інших людей та дотримання етичних принципів у щоденному житті.

Значення моніторингу для професійного ліцею. Для практиканта-психолога результати за Рожковим стають основою для побудови виховної стратегії:

Для майстрів виробничого навчання результати допоможуть зрозуміти, кого з учнів можна призначити старостою або лідером групи висока соціальна активність + автономність.

Превентивна робота низькі бали за шкалою «Гуманістичність» та «Соціальна адаптованість» можуть свідчити про схильність до девіантної поведінки або конфліктності.

Розвиток професійної ідентичності соціалізація в ліцеї — це перший крок до соціалізації у трудовому колективі. Якщо здобувач освіти автономний та активний, він швидше адаптується на першому робочому місці.

2.2. Кількісний і якісний аналіз показників соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого курсу

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін) Аналіз результатів, отриманих за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ),

дозволив сформулювати цілісне уявлення про стан соціально-психологічної адаптації першокурсників в Монастирищенському професійному ліцеї.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики адаптивності здобувачів освіти за гендерною
знакою багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»**

Назва шкали та рівень	Чоловіча стать (n=26)	Жіноча стать (n=32)	Загалом (n=58)
1. Особистісний адаптивний потенціал (ОАП)			
Низький рівень	9 (30%)	21 (70%)	30 (52%)
Задовільний рівень	9 (56%)	7 (44%)	16 (28%)
Нормальний/Високий рівень	8 (67%)	4 (33%)	12 (21%)
2. Нервово-психічна стійкість (НПС)			
Низький рівень	8 (30%)	19 (70%)	27 (47%)
Середній рівень	12 (55%)	10 (45%)	22 (38%)
Високий рівень	6 (67%)	3 (33%)	9 (16%)
3. Комунікативні здібності (КЗ)			
Низький рівень	7 (30%)	16 (70%)	23 (40%)
Середній рівень	17 (55%)	14 (45%)	31 (53%)
Високий рівень	2 (50%)	2 (50%)	4 (7%)
4. Моральна нормативність (МН)			
Низький рівень	7 (41%)	10 (59%)	17 (29%)
Середній рівень	16 (48%)	17 (52%)	33 (57%)
Високий рівень	3 (38%)	5 (63%)	8 (14%)

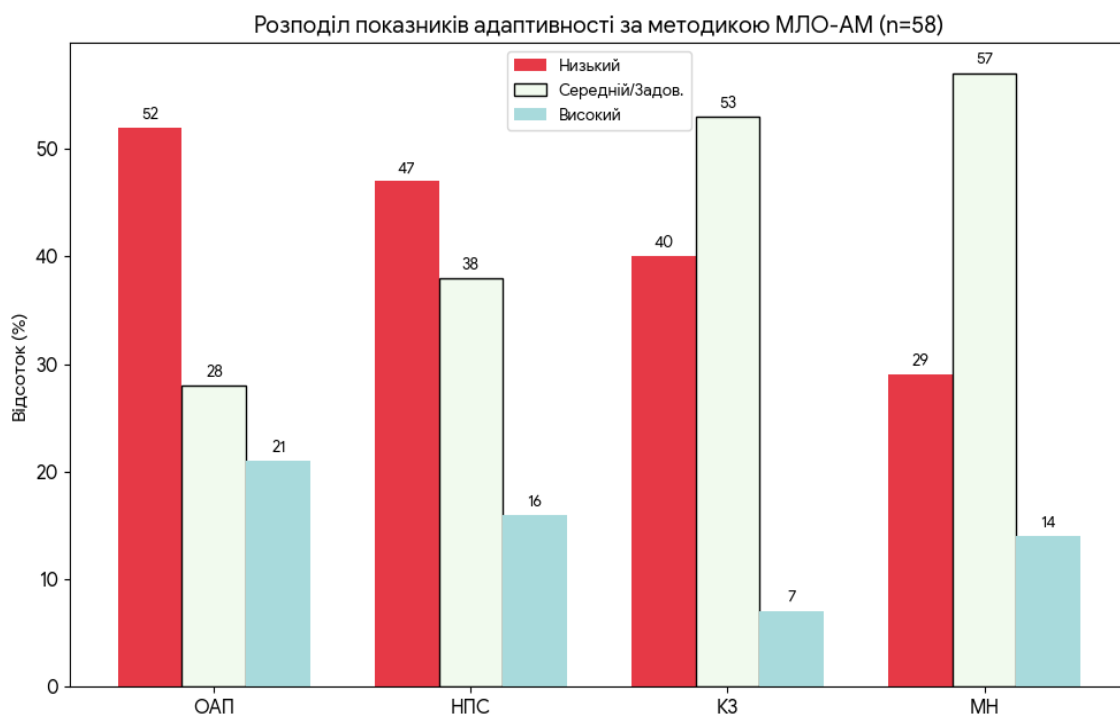


Рис. 2.1. Розподіл показників адаптивності за методикою (n=58). багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Наведена діаграма ілюструє нерівномірність розподілу адаптивних труднощів між юнаками та дівчатами. У той час як хлопці демонструють відносну емоційну стабільність, 70% осіб із низьким адаптаційним потенціалом — це дівчата. Це підтверджує необхідність розробки окремих психокорекційних заходів: для дівчат — на зниження тривожності та розвиток впевненості, для юнаків — на підвищення соціальної відповідальності та дотримання норм колективу.

Аналіз інтегрального показника ОАП свідчить про те, що більше половини вибірки (52%) мають низький рівень психологічних ресурсів для успішної адаптації (таблиця 2.2.1). Психологічно це означає, що більшість здобувачів освіти перебувають у стані «адаптаційного шоку», сприймаючи умови навчання в ліцеї як постійний стресовий чинник. Низький адаптаційний потенціал у 30 осіб вказує на високу ймовірність виникнення конфліктів, зниження успішності та ризик передчасного припинення навчання. У гендерному розрізі спостерігається гостра вразливість дівчат, які

становлять 70% групи з низьким рівнем ОАП, що потребує посиленої емоційної підтримки. Задовільний рівень адаптивності у 28% респондентів вказує на наявність певного ресурсу, який, проте, може бути вичерпаний у разі підвищення психоемоційного навантаження. Лише 21% опитаних володіють нормальним або високим потенціалом, що дозволяє їм легко інтегруватися в колектив та зберігати стабільність у нових умовах. Цікаво, що серед здобувачів освіти із високим рівнем адаптивності домінують юнаки 67%, що свідчить про їхню вищу психологічну готовність до професійних викликів.

Показники нервово-психічної стійкості свідчать про те, що майже половина респондентів 47% перебуває у стані вираженої емоційної напруги та вразливості. Високий відсоток низького рівня НПС вказує на недостатність внутрішніх механізмів саморегуляції, що перешкоджає ефективному подоланню стресових ситуацій у навчанні. Психологічно це проявляється у схильності до нервових зривів, підвищеній тривожності та неадекватних поведінкових реакціях на зауваження майстрів чи викладачів. У гендерному розрізі дівчата виявляють значно більшу схильність до емоційної нестабільності, складаючи 70% групи з низьким рівнем стійкості. Середній рівень стійкості у 38% опитаних свідчить про наявність певного адаптивного ресурсу, який, проте, може швидко виснажуватися під час сесій або практики. Лише невелика частина учнів 16% володіє високою нервово-психічною стійкістю, що дозволяє їм зберігати продуктивність та спокій у критичних обставинах. Юнаки демонструють вищу стресостійкість порівняно з дівчатами, займаючи 67% позицій у групі з високим рівнем за цією шкалою. Загальний дефіцит емоційної стійкості у вибірці вимагає впровадження тренінгів із розвитку резильєнтності для запобігання професійному вигоранню майбутніх фахівців.

Аналіз комунікативного потенціалу ліцеїстів свідчить про те, що для більшості здобувачів освіти 53% спілкування є провідним ресурсом адаптації до нових умов. Переважання середнього рівня комунікативних здібностей

вказує на здатність майбутніх фахівців до конструктивної взаємодії в навчальних групах та на виробничій практиці. Психологічно для кухарів цей показник є фундаментом успішної командної роботи на кухні, де швидкість і точність комунікації безпосередньо впливають на результат. Значна частка респондентів із низьким рівнем комунікації 40% свідчить про наявність виражених соціальних бар'єрів та схильність до міжособистісного відчуження. У гендерному аспекті жінки складають 70% групи з низьким рівнем КЗ, що вказує на їхню вищу соціальну тривожність та потребу в делікатному фаховому супроводі. Для юнаків-зварювальників середній рівень комунікації 55% є достатнім для засвоєння професійних інструкцій та безпечної взаємодії в межах майстерні. Високий рівень комунікативної компетентності виявлено лише у 7% опитаних, що виділяє їх як потенційних неформальних лідерів та організаторів учнівського самоврядування. Загалом, комунікативна сфера ліцеїстів виступає «захисним коконом», який при правильній психологічній корекції може компенсувати дефіцит загальної адаптивності.

Аналіз моральної нормативності виявив неоднорідність соціальної зрілості здобувачів освіти, що визначає їхню готовність дотримуватися професійної етики та внутрішнього розпорядку ліцею. Більшість майбутніх фахівців 57% становлять стабільне «соціальне ядро», демонструючи адекватне розуміння важливості дисципліни та технологічних регламентів. Для майбутніх кухарів цей показник є запорукою свідомого дотримання санітарних норм, а для зварювальників — критичним чинником забезпечення безпеки праці. Група високої відповідальності 14% характеризується сформованою ціннісною сферою та готовністю до виконання лідерських функцій у виробничому процесі. Жіноча частина вибірки переважно кухарі виявляє вищу лояльність до освітніх вимог, складаючи 63% від групи з високим рівнем моральної нормативності. Майже третина респондентів (29%) перебуває в «зоні ризику», демонструючи труднощі в ідентифікації соціальних рамок та схильність до ігнорування

вказівок майстрів. У юнаків-зварювальників низький рівень МН корелює з ризиком порушення правил роботи з обладнанням, що підвищує ймовірність виробничого травматизму. Психологічною основою девіацій у дівчат-кухарів часто виступає соціальний інфантилізм, що проявляється у нехтуванні професійними обов'язками на користь особистих інтересів.

За результатами діагностики встановлено, що більшість вибірки 52%, тобто 30 осіб перебуває на низькому рівні адаптаційного потенціалу.

Якісна інтерпретація це свідчить про серйозні труднощі у процесі пристосування до нових умов ліцейного середовища. Такі учні характеризуються низькою здатністю адекватно оцінювати ситуацію, схильні до частих нервових зривів та конфліктності. Для них процес навчання сприймається як постійне джерело стресу, що може призвести до дезорієнтації та відмови від професійного навчання.

Задовільний рівень (28%) свідчить про те, що адаптація проходить у межах норми, але внутрішній ресурс стабільності є крихким.

Високий та нормальний рівень (21%) притаманний лише п'ятій частині респондентів, які володіють достатніми психологічними резервами для успішного опанування нової соціальної ролі.

Методика А. Фурмана на першому етапі діагностичної частини емпіричного дослідження ми аналізували результати методики на визначення рівня особистісної адаптованості за опитувальником А. Фурмана. На базі аналізу результатів, отриманих за основними показниками, задіяні у дослідженні респонденти 50 учнів Монастирищенського професійного ліцею були поділені на три групи: 1) адаптовані; 2) неадаптовані; 3) дезадаптовані.

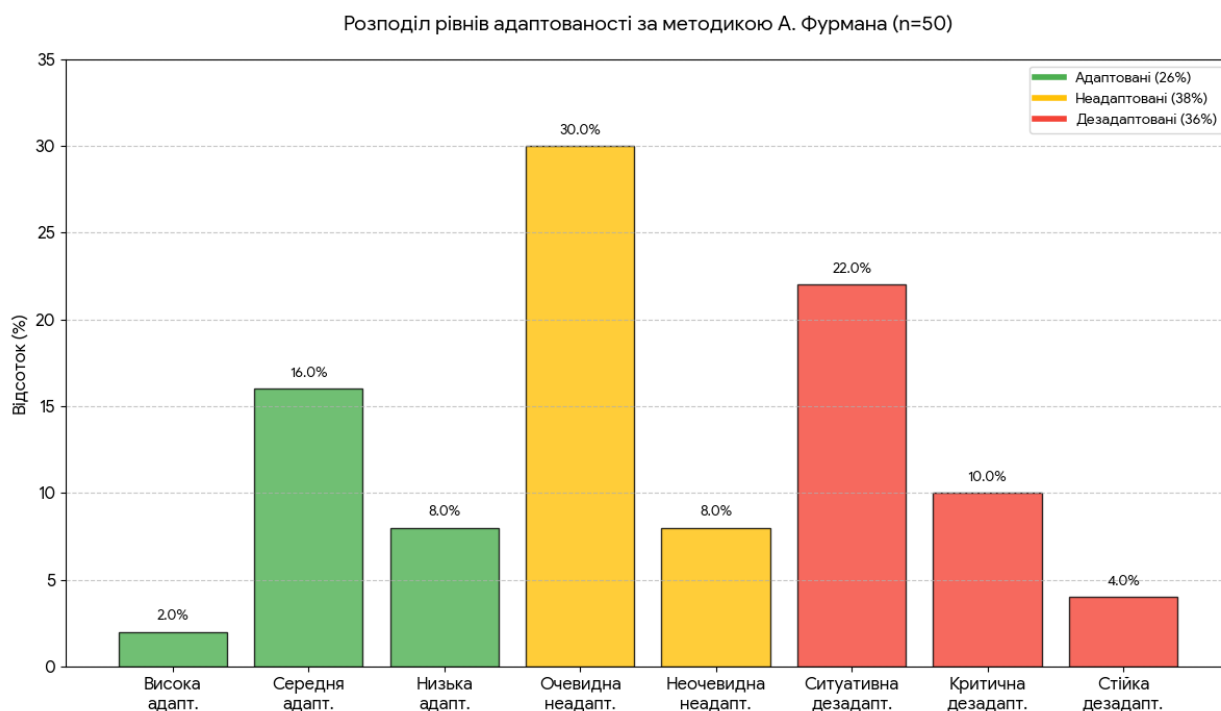


Рис. 2.2. Розподіл рівнів адаптованості здобувачів освіти за методикою А. Фурмана (n=50)

Згідно з отриманими даними рис. 2.2.2, у вибірці домінує стан очевидної неадаптованості 30% та ситуативної дезадаптації 22%. Сумарний показник здобувачів освіти, які мають труднощі в адаптаційному періоді неадаптовані та дезадаптовані, складає 74%, що підтверджує гіпотезу про складність переходу підлітків до системи професійно-технічної освіти та необхідність впровадження програми психологічної підтримки».

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних показав, що лише близько чверті респондентів 26 % мають показники, що відповідають групі адаптованих. Ці учні загалом ефективно справляються з соціальними викликами нового освітнього середовища, мають здатність до саморегуляції та прийняття норм ліцею. Проте лише 2 % з них демонструють високий рівень адаптованості, тоді як більшість 16 % перебуває на середньому рівні.

Зведені дані результатів діагностики за методикою А. Фурмана

Рівень адаптованості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Адаптовані (разом)	13	26,0 %
висока адаптованість	1	2,0 %
середня адаптованість	8	16,0 %
низька адаптованість	4	8,0 %
Неадаптовані (разом)	19	38,0 %
очевидна неадаптованість	15	30,0 %
неочевидна неадаптованість	4	8,0 %
Дезадаптовані (разом)	18	36,0 %
ситуативна дезадаптація	11	22,0 %
критична дезадаптація	5	10,0 %
стійка дезадаптація	2	4,0 %

Значна частина респондентів (38 %) увійшла до групи неадаптованих. Це вказує на те, що значна кількість першокурсників перебуває у стані "граничного" функціонування. Вони можуть впоратися з певними ситуаціями, але схильні відчувати серйозні труднощі при стресових змінах або підвищенні вимог до навчання. Переважна більшість у цій групі 30 % від загальної кількості мають очевидну неадаптованість, що робить їх вразливими до деструктивного впливу середовища.

Найбільш критичними для нашого дослідження є результати відносно кількості дезадаптованих здобувачів освіти, яка складає понад третину від всіх учасників — 36 %. Такі учні мають виражені труднощі у взаємодії з педагогами та однолітками, виявляють високу тривожність та мають ризик розвитку психологічних проблем. Зокрема, 10% респондентів мають критичний рівень дезадаптації, що потребує негайного втручання психологічної служби.

Детальний аналіз рівнів адаптованості показав, що адаптовані респонденти мають не лише емоційну стійкість, але й добре розвинені навички соціальної взаємодії. Здобувач освіти групи неадаптованих часто потребують зовнішньої підтримки у вигляді консультацій з боку майстрів або кураторів. Деадаптовані здобувач освіти, натомість, демонструють значні труднощі у подоланні навіть незначних викликів, що часто проявляється у зниженій мотивації та схильності до соціальної ізоляції.

Аналіз статистичних даних по методиці А. Фурмана виявлено тривожну тенденцію сумарно 74 % учнів мають ознаки неадаптованості або дезадаптації різного ступеня. Це вказує на значні виклики у їх здатності ефективно інтегруватися в освітній процес професійного ліцею та потребує розробки комплексної програми соціально-психологічного супроводу.

Методика Рожко І. на основі отриманих результатів за методикою І. Рожко «Соціалізація особистості», проведено розгорнутий психологічний аналіз стану здобувачів освіти першого курсу Монастирищенського професійного ліцею вибірка 50 осіб.

Психологічний опис та загальна картина результатів дослідження. Соціальна сфера та адаптованість це центральний показник дослідження. 64% - 32 особи мають середній рівень адаптованості, що свідчить про стабільний процес входження в новий колектив. Вони розуміють правила гри, але ще не відчують себе в ліцеї «як вдома». Ризики 28% - 14 осіб мають низьку адаптованість. Це здобувач освіти, які відчують відчуженість. Цікаво, що серед них переважають юнаки 57%, що може проявлятися у прихованій агресії або ігноруванні групових норм.

Когнітивна сфера або автономність та вибір шкала автономності відображає здатність здобувач освіти до самостійного прийняття рішень та незалежності мислення. 66% (33 особи) мають середній рівень. Глибокий аналіз здобувач освіти здатні на самостійні кроки, але постійно потребують «санкції» або підтвердження від дорослих майстра або викладача. Лише 18% є повністю автономними особистостями, здатними до самоосвіти.

Низька автономність 16% вказує на конформізм — ці діти легко підпадають під чужий вплив, як позитивний, так і негативний.

Мотиваційна сфера, або соціальна активність. Соціальна активність відображає готовність здобувач освіти брати участь у житті ліцею. Тут спостерігається найвищий показник норми — 72% (36 осіб) мають середній рівень. Особливість юнаки тут активніші за дівчат (60% високого рівня — хлопці). Це свідчить про те, що хлопці швидше знаходять себе в практичній діяльності гуртки, спорт, майстерні, тоді як частина дівчат (100% групи низької активності — жінки) займають позицію пасивного спостерігача.

Емоційна сфера та самооцінка ці сфери корелюють із загальним рівнем соціалізації. 84% здобувачів освіти мають середній загальний рівень соціалізації. Це свідчить про адекватну, хоча й дещо хитку самооцінку. Емоційний стан більшість відчують себе «достатньо хорошими», але їхній емоційний комфорт сильно залежить від думки одногрупників. Низький рівень соціалізації виявлено лише у 4% (2 дівчини), що свідчить про глибоку особистісну кризу та ймовірну депресивну симптоматику.

Стресостійкість та гуманістичні норми шкала гуманістичних норм 68% середній рівень показує рівень моральної стійкості. Здобувач освіти з високим рівнем 22% мають вищу стресостійкість, оскільки спираються на внутрішні цінності. Ризики 10% (5 осіб) мають низький рівень гуманістичних норм. Психологічно це означає «моральний релятивізм» — вони можуть порушити етичні норми заради власної вигоди або під тиском обставин, що є критичним ризиком для професій типу «кухар» або «зварювальник».

Таблиця 2. 3.

**Результати діагностики рівнів соціалізації здобувачів освіти за
методикою І. Рожко «Соціалізація особистості»**

Показник (шкала) та рівень	Чоловіча стать (n=23*)	Жіноча стать (n=27*)	Загалом (n=50)
1. Соціальна адаптованість			
— Високий рівень	2 (50%)	2 (50%)	4 (8%)
— Середній рівень	15 (47%)	17 (53%)	32 (64%)
— Низький рівень	8 (57%)	6 (43%)	14 (28%)
2. Автономність			
— Високий рівень	5 (56%)	4 (44%)	9 (18%)
— Середній рівень	16 (48%)	17 (52%)	33 (66%)
— Низький рівень	4 (50%)	4 (50%)	8 (16%)
3. Соціальна активність			
— Високий рівень	6 (60%)	4 (40%)	10 (20%)
— Середній рівень	19 (53%)	17 (47%)	36 (72%)
— Низький рівень	0 (0%)	4 (100%)	4 (8%)
4. Гуманістичні норми			
— Високий рівень	4 (36%)	7 (64%)	11 (22%)
— Середній рівень	18 (53%)	16 (47%)	34 (68%)
— Низький рівень	3 (60%)	2 (40%)	5 (10%)
5. Загальний рівень соціалізації			
— Високий рівень	3 (50%)	3 (50%)	6 (12%)
— Середній рівень	22 (52%)	20 (48%)	42 (84%)
— Низький рівень	0 (0%)	2 (100%)	2 (4%)

На основі побудованої діаграми та табличних даних можна зробити такі висновки.

Домінування «Золотої середини» за всіма 5 показниками переважна більшість здобувачів освіти (від 64% до 84%) мають середній рівень. Це свідчить про те, що основна маса першокурсників перебуває у процесі стабільної соціалізації: вони не є конфліктними, але й не проявляють надмірної ініціативи. Найвищий показник середнього рівня спостерігається саме в загальному підсумку 84% . Це позитивний сигнал для ліцею, оскільки

лише 4% здобувачів освіти (це 2 дівчини) мають критично низький рівень соціалізації.

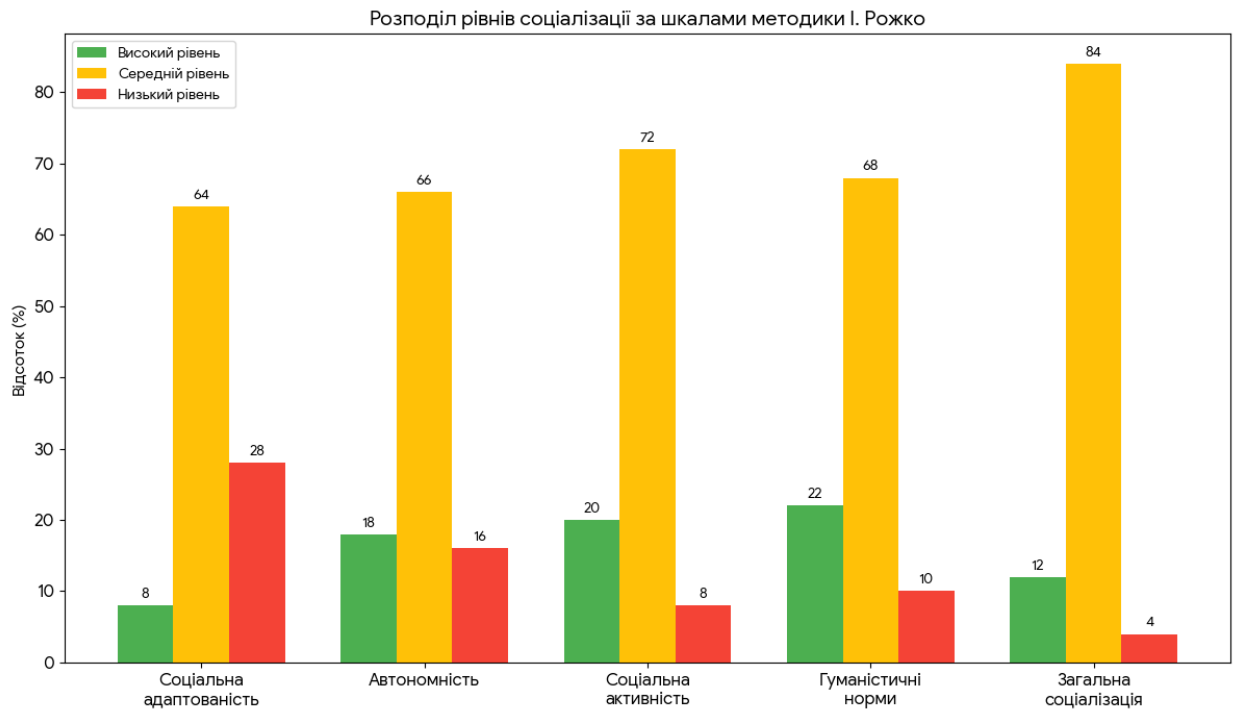


Рис. 2.3. Порівняльна характеристика компонентів соціалізації першокурсників: загальний та пошкальний аналіз (у %) за методикою І. Рожко «Соціалізація особистості»

Зона ризику соціальна адаптованість найвищий рівень низького показника зафіксовано у шкалі «Соціальна адаптованість» 28%. Це означає, що майже кожен третій здобувач освіти відчуває певний дискомфорт у новому середовищі, і саме цей напрямок потребує найбільшої уваги психолога. Позитивні вектори шкали «Соціальна активність» 20% та «Гуманістичні норми» 22% мають найвищі показники високого рівня. Це означає, що п'ята частина здобувачів освіти є потенційними лідерами з високими моральними цінностями. Гендерний аспект цікаво, що низька соціальна активність притаманна виключно дівчатам (100% тих, хто має низький рівень у цій категорії — жінки), тоді як хлопці виявляють більше самостійності тобто вони автономні.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого курсу Монастирищенського професійного ліцею. На основі отриманих кількісних та якісних даних можна зробити наступні узагальнення:

Загальний стан адаптаційного процесу, результати діагностики за методикою А. Фурмана виявили тривожну тенденцію: 74% респондентів мають ознаки неадаптованості або дезадаптації різного ступеня. Це підтверджує, що перехід до системи професійно-технічної освіти є критичним етапом, який супроводжується значним психоемоційним напруженням. Лише чверть вибірки 26% демонструє стабільну адаптованість, що вказує на дефіцит внутрішніх ресурсів у більшості першокурсників.

Особистісний ресурсний потенціал. Згідно з методикою (А. Маклаков, С. Чермянін), понад половина здобувачів освіти 52% мають низький особистісний адаптаційний потенціал. Основним «дефіцитарним» чинником виступає низька нервово-психічна стійкість 47%, що проявляється у схильності до емоційних зривів та низькому порозі фрустрації. Психіка більшості учнів працює в режимі «виживання», сприймаючи освітні вимоги як загрозу, а не як простір для розвитку.

Соціалізація та роль колективу, методика М. Рожкова показала, що соціальна сфера є найбільш стабільним компонентом: 84% учнів мають середній загальний рівень соціалізації. Комунікація виступає для ліцеїстів своєрідним «захисним коконом» — стратегією подолання стресу через групову ідентифікацію. Проте встановлено «зону ризику» у шкалі соціальної адаптованості 28% низького рівня, що свідчить про відчуття відчуженості у кожного третього здобувач освіти.

Гендерні особливості адаптації виявлено чітку гендерну диференціацію стратегій пристосування. Дівчата демонструють вищу емоційну вразливість

та тривожність 70% групи низького рівня ОАП та НПС, схильні до соціальної пасивності та інфантилізму. Юнаки є більш автономними та стресостійкими, проте виявляють ризики у сфері моральної нормативності 41% низького рівня за опитувальником Маклаков, Чермянін, що може призводити до протестної поведінки та порушення дисциплінарних норм у майстернях. Професійний аспект встановлено, що середній рівень комунікативних здібностей 53% та гуманістичних норм 68% є позитивним прогностичним чинником для спеціальностей «кухар» та «зварювальник», оскільки вони складають базу для командної роботи та дотримання етичних стандартів професії. Однак низька автономність 16% та висока дезадаптація вимагають посиленої уваги до формування професійної ідентичності вже на першому курсі.

Проведене дослідження довело, що процес адаптації ліцеїстів не відбувається спонтанно і потребує системного фахового втручання. Отримані дані за трьома методиками корелюють між собою та вказують на необхідність розробки комплексної програми соціально-психологічного супроводу, яка б поєднувала тренінги емоційної саморегуляції для дівчат та заходи з підвищення соціальної відповідальності для юнаків.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення адаптаційних можливостей здобувачів освіти

Обґрунтування та стратегічні напрями соціально-психологічного супроводу адаптації здобувачів освіти у професійному ліцеї. Результати проведеного емпіричного дослідження які показані у розділі 2.2 свідчать про те, що процес адаптації здобувачів освіти Монастирищенського професійного ліцею є гетерогенним явищем, яке вимагає цілеспрямованого психологічного втручання. Виявлений високий рівень дезадаптованості 74% за А. Фурманом та низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу 52% за А. Маклаковим актуалізують необхідність впровадження активних методів групової психокорекції, зокрема соціально-психологічного тренінгу. Як зазначає К. А. Андросович, ефективність соціальної адаптації в умовах професійного ліцею залежить від системності супроводу, який має враховувати як особистісні ресурси здобувач освіти, так і специфіку освітнього середовища [3]. На основі отриманих нами даних, ми визначаємо соціально-психологічний тренінг як базовий інструмент активізації адаптаційного ресурсу ліцеїстів. Згідно з концепцією В. Л. Зливкова та С. О. Лукомської, тренінгова форма роботи дозволяє інтегрувати теоретичні знання про психіку з практичним відпрацюванням навичок саморегуляції в безпечному фасилітативному середовищі [16]. Враховуючи виявлені під час діагностики «зони ризику», ми пропонуємо реалізацію тренінгової роботи за трьома стратегічними векторами.

Корекція психоемоційного стану та подолання тривожності в адаптаційному періоді. Враховуючи результати діагностики за методикою Маклаков, Чермянін, де 47% респондентів виявили низьку нервово-психічну

стійкість, першочерговим завданням супроводу є нівелювання станів психоемоційної напруги. Психологічний зміст цієї роботи полягає у переході від пасивного «адаптаційного шоку» до активного формування механізмів емоційної саморегуляції. Десенсибілізація та робота з «дифузною тривожністю» Виявлений нами стан «адаптаційного виснаження» у більшості першокурсників часто супроводжується дифузною, невизначеною тривожністю. Здобувач освіти Монастирищенського ліцею, особливо дівчата 70% у групі ризику, сприймають освітній простір як джерело потенційної загрози. Корекційна робота має бути спрямована на ідентифікацію цих страхів, перетворення неусвідомленого занепокоєння на конкретні об'єкти наприклад, страх перед практичними заняттями або оцінюванням майстрами. Це дозволяє знизити інтенсивність емоційного фону та відновити когнітивний контроль над ситуацією. Формування навичок емоційного контейнування та самопомоги. Низький рівень поведінкової регуляції, зафіксований у 52% вибірки, вказує на несформованість здатності витримувати та самостійно опрацьовувати внутрішню напругу. У межах тренінгових занять акцент зміщується на оволодіння техніками «заземлення» та дихальними практиками, що є критично важливим в умовах хронічного стресу воєнного часу [28]. Навчання ліцеїстів методам експрес-релаксації дозволяє запобігти афективним спалахам у юнаків та емоційному відстороненню у дівчат, стабілізуючи їхній психічний стан безпосередньо під час навчального процесу. Когнітивна реструктуризація адаптивного досвіду та глибокий аналіз результатів за А. Фурманом показав, що 36% здобувачів освіти перебувають у стані дезадаптації, що часто супроводжується негативними установками щодо власної компетентності. Корекційний вплив передбачає роботу з «автоматичними думками» невдачі. Завданням психолога є допомога здобувачу освіти в переосмисленні викликів навчання, зміна сприйняття помилки з «катастрофи» на «етап професійного зростання». Це сприяє підвищенню особистісного адаптаційного потенціалу через зміцнення

внутрішньої впевненості та лояльності до обраної професії кухаря чи зварювальника. Гендерно-орієнтована емоційна підтримка, оскільки дослідження підтвердило особливу емоційну лабільність жіночої частини вибірки, корекційна програма передбачає створення безпечного фасилітативного простору для дівчат. Для них пріоритетним є розвиток навичок психологічної стійкості через вербалізацію почуттів. Натомість для юнаків робота з тривожністю інтегрується у розвиток моральної нормативності, де емоційний самоконтроль подається як професійно важлива якість майбутнього фахівця, здатного працювати у складних технічних умовах.

Оптимізація комунікативного потенціалу та соціальна інтеграція ліцеїстів цей напрям психологічного супроводу є стратегічно важливим, оскільки для більшості здобувачів освіти 53% за методикою А. Маклакова комунікація виступає базовим ресурсом подолання адаптаційних труднощів. Психологічна корекція тут спрямована на трансформацію спонтанних міжособистісних контактів у професійно значущу командну взаємодію. Подолання соціальної ізоляції та емоційної депривації Наші дані за методикою І. Рожкова вказують на те, що 28% першокурсників відчують гостру соціальну ізоляцію та відчуженість від колективу. Психологічна робота в цьому контексті має на меті деструкцію бар'єрів «новачка». Використання інтерактивних технологій дозволяє залучити «ізольованих» здобувачів освіти до загальногрупової діяльності, перетворюючи групу на джерело психологічної підтримки. Це нівелює почуття самотності, яке є деструктивним чинником для підліткового віку, та створює умови для безпечного соціального експериментування в межах ліцею. Перехід від стихійного спілкування до професійної взаємодії Хоча загальний рівень комунікативних здібностей у 53% респондентів є середнім, ми спостерігаємо дефіцит навичок конструктивного діалогу. У підлітковому середовищі спілкування часто носить імпульсивний або конфліктний характер. Тренінгова робота спрямована на розвиток здатності до емпатії та активного

слухання. Для майбутніх кухарів та зварювальників це є критично важливим, оскільки успіх їхньої професійної діяльності безпосередньо залежить від злагодженості дій у команді. Формування «захисного кокона» групи дозволяє здобувач освіти відчути колективну відповідальність, що стабілізує їхню особистість у період вікової кризи. Корекція комунікативних бар'єрів у гендерному аспекті, дослідження виявило, що жінки складають 70% групи з низьким рівнем комунікативного потенціалу. Це свідчить про високу соціальну тривожність дівчат-ліцеїсток. Корекційний вплив для цієї категорії має бути зосереджений на розвитку асертивності впевненої поведінки та вмінні висловлювати власну позицію без страху осуду. Для юнаків, які частіше демонструють зовнішню впевненість при низькій моральній нормативності, акцент зміщується на розвиток здатності до компромісу та дотримання етичних меж у спілкуванні, що мінімізує ризики міжособистісних конфліктів у майстернях. Соціальна фасилітація та групова динаміка. Робота з комунікативним потенціалом передбачає активізацію процесів групової згуртованості. Через систему тренінгових вправ на командне лідерство здобувач освіти вчиться розпізнавати соціальні ролі та адекватно реагувати на групові вимоги. Це сприяє підвищенню коефіцієнта соціалізованості, оскільки успішна інтеграція в групу стає для підлітка підтвердженням його особистісної значущості. У результаті, навчальна група трансформується з формального об'єднання у життєздатну соціальну систему, яка підтримує адаптацію кожного її члена.

Формування резильєнтності та професійної мотивації в контексті автономності особистості. Розвиток резильєнтності це розвиток психологічної пружності є завершальним етапом супроводу, оскільки він забезпечує здатність здобувача освіти до самовідновлення після адаптаційних криз. Цей напрям безпосередньо корелює з результатами методики І. Рожкова, де 66% респондентів виявили середній рівень автономності, що вказує на потенційну можливість формування незалежної та стресостійкої особистості майбутнього робітника. Зміцнення внутрішніх

опор та подолання «адаптаційного безсилля» Враховуючи, що 52% здобувачів освіти мають низький особистісний адаптаційний потенціал, формування резильєнтності починається з пошуку та зміцнення внутрішніх ресурсів. Психологічна робота спрямована на подолання відчуття безсилля перед вимогами професійного навчання. Через вправи на розвиток автономності здобувач освіти вчиться приймати самостійні рішення без постійної потреби у «санкції» з боку майстра. Це дозволяє трансформувати зовнішню дисципліну у внутрішню самодисципліну, що є фундаментом професійної зрілості зварювальника чи кухаря. Відпрацювання адаптивних копінг-стратегій у виробничому середовищі Резильєнтність у нашому дослідженні розглядається не як вроджена риса, а як динамічний процес використання ефективних стратегій подолання. Для ліцеїстів, які часто стикаються з першими професійними невдачами на практиці, важливо замінити деструктивні копінги ізоляцію, агресію або ігнорування правил на конструктивні — пошук підтримки, аналіз помилок та планування наступних кроків. Це забезпечує гнучкість поведінки, необхідну для успішної інтеграції в умови сучасного ринку праці, де здатність «тримати удар» цінується нарівні з професійними навичками. Мотиваційна рефлексія та професійна ідентичність низька автономність у 16% здобувачів освіти виступає бар'єром для усвідомленої професійної мотивації. Корекційний вплив у цьому блоці спрямований на те, щоб здобувач освіти перестав бути пасивним об'єктом навчання і став активним суб'єктом професійного становлення. Через вправи на цілепокладання ми стимулюємо ліцеїстів бачити зв'язок між сьогоdnішніми зусиллями та майбутнім успіхом у фаху. Резильєнтність тут виступає як паливо для мотивації та розуміння того, що складність адаптації — це не ознака професійної непридатності, а необхідний етап загартування майстра.

Резильєнтність як чинник соціальної безпеки та стабільності. Особливо гостро питання резильєнтності стоїть для здобувачів освіти із низькою моральною нормативністю 29% за опитувальником за А. Маклакова, які

схильні вирішувати проблеми через девіантну поведінку. Формування психологічної пружності допомагає цим учням протистояти негативному впливу оточення, спираючись на власні гуманістичні цінності які у 68% вибірки перебувають на середньому рівні. Таким чином, розвиток резильєнтності стає гарантом не лише професійної, а й соціальної стабільності випускника ліцею в умовах сучасних кризових реалій.

Аргументація гендерного підходу в тренінговій роботі. Отримані результати щодо вразливості жіночої вибірки 70% низького особистісного адаптаційного потенціалу вимагають диференціації тренінгового контенту. Для дівчат-кухарів пріоритетним є зміцнення впевненості та саморегуляції, тоді як для юнаків-зварювальників — розвиток моральної нормативності та відповідальності за дотримання професійних регламентів.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг у професійному ліцеї виступає не лише методом навчання, а цілісною технологією формування «адаптаційної готовності». Це складне новоутворення дозволяє здобувач освіти не просто пасивно звикати до нових умов, а ставати суб'єктом власного професійного становлення, здатним до саморозвитку навіть у кризових соціокультурних реаліях [47]. Системна реалізація запропонованих напрямів супроводу дозволить трансформувати виявлені адаптаційні труднощі у цінний досвід особистісного гартування майбутнього кваліфікованого робітника.

3.2. Зміст і структура тренінгової програми з адаптації здобувачів освіти першого курсу

На основі результатів емпіричного дослідження, яке виявило низький рівень особистісного адаптаційного потенціалу у 52% першокурсників та виражену емоційну нестабільність у 47% опитаних, нами було розроблено програму соціально-психологічного супроводу «Навігатор успіху: психологічна стійкість та професійна майстерність».

Метою програми є нівелювання проявів «адаптаційного шоку», активізація внутрішніх ресурсів саморегуляції та формування професійної ідентичності майбутніх кваліфікованих робітників.

Програма реалізується через заняття розроблені на основі наших досліджень, що послідовно вирішують виявлені в ході діагностики проблеми:

Заняття І. Психоемоційна стабілізація та «Коло контролю». Дане заняття спрямоване на корекцію низької нервово-психічної стійкості, яка була зафіксована у 70% дівчат нашої вибірки.

Мета: нівелювання станів тривожності та емоційної напруги через формування навичок диференціації зон особистісного впливу та оволодіння техніками експрес-саморегуляції дихальні практики, заземлення. Концепція Т. Титаренко про нормальність реакцій у ненормальних обставинах, що дозволяє легітимізувати почуття тривоги у здобувачів освіти в умовах воєнного стану [42]. Практичний інструментарій використовується техніка «Коло контролю» спрямована на подолання стану «вивченої безпорадності». Здобувач освіти-кухарі та зварювальники вчаться фокусувати увагу на професійних обов'язках та розпорядку дня як на зонах власної відповідальності.

Метод саморегуляції «Дихання по квадрату» використовується як техніка експрес-допомоги для зниження вегетативного напруження під час виробничого навчання [4, 12].

Заняття ІІ. Комунікативна компетентність та командна взаємодія. Заняття розроблене для подолання міжособистісного відчуження, яке гостро відчують 28% ліцеїстів низький рівень за М. Рожковим.

Мета: подолання бар'єрів міжособистісного відчуження та трансформація стихійного спілкування першокурсників у конструктивну командну взаємодію на основі принципів емпатії та активного слухання.

Арт-технологія «Ресурсна валіза»: Спрямована на ідентифікацію зовнішніх опор. Обговорення спільних ресурсів» групи дозволяє нівелювати соціальну ізоляцію та сформувати відчуття «свого» у новому колективі [22].

Техніка «Я-повідомлення»: Базовий елемент профілактики конфліктів у майстернях. Здобувач освіти відпрацьовують навички екологічного висловлювання претензій, що критично важливо для групової роботи зварювальників та кухарів. Цифрова етика вправи «Етикет повідомлень» навчає розрізняти приватний та діловий простір у месенджерах, що закладає підвалини професійного іміджу майбутнього фахівця [53].

Заняття III. Професійна проекція та резильєнтність. Напрямок спрямований на розвиток автономності та підвищення мотивації до навчання, що є актуальним для 16% учнів із низьким рівнем самостійності.

Мета: зміцнення внутрішніх опор особистості та розвиток здатності до психологічного відновлення («пружності») після навчальних або виробничих невдач шляхом формування адаптивних копінг-стратегій.

Метод зворотного планування «Сходи успіху»: Допомогає розбити складну мету (наприклад, отримання 5-го розряду) на зрозумілі етапи. Це перетворює навчання з «нав'язаного обов'язку» на суб'єктивний план життя. Візуалізація «Дерево професії» (за С. Гребнем): Дозволяє здобувач освіти побачити взаємозв'язок між своїми якостями «коріння» та майбутнім успіхом «плоди». Це зміцнює професійну ідентичність та стійкість до невдач на практиці [13].

«Перший робочий день» рольова гра, що готує здобувач освіти до виходу на перше робоче місце, знижуючи рівень тривоги перед знайомством із майбутнім роботодавцем [22].

Заняття IV. Ціннісно-етична стійкість та професійна відповідальність

Напрямок розроблений для корекції показника моральної нормативності, який у 29% респондентів перебуває на низькому рівні. Це критично для профілактики девіантної поведінки та порушень техніки безпеки.

Мета: підвищення рівня моральної нормативності здобувачів освіти через інтерналізацію (прийняття як власних) етичних норм професійної діяльності та усвідомлення персональної відповідальності за дотримання правил колективу.

Практичний інструментарій вправа «Кодекс майстра». Здобувач освіти-зварювальники та кухарі самостійно формулюють правила взаємодопомоги та безпеки в цеху або лабораторії. Це перетворює зовнішні вимоги ліцею на внутрішні переконання особистості, підвищуючи рівень відповідальності.

Очікуваний результат це зміцнення «соціального ядра» групи та зниження ризиків конфліктності з майстрами виробничого навчання.

Заняття V. Активація лідерського потенціалу та соціальної ініціативи. Заняття спрямоване на подолання соціальної пасивності, яка була виявлена у 100% дівчат із низьким рівнем активності за методикою М. Рожкова.

Мета: стимулювання соціальної активності ліцеїстів (особливо в жіночій підгрупі) шляхом залучення їх до мікро-проектування та виконання активних соціальних ролей у межах навчальної групи.

Технологія соціального проектування вправа «Мій внесок у групу». Здобувач освіти розробляють мікро-проекти організація свята, професійного конкурсу або волонтерської допомоги, де кожен бере на себе конкретну роль.

Психологічний акцент: Стимулювання автономності та вихід із позиції «пасивного спостерігача». Для дівчат-кухарів це стає досвідом успішної самопрезентації, що напряду корелює з підвищенням їхнього адаптаційного потенціалу. Очікуваний результат для учасників підвищення рівня соціальної активності та зміцнення соціометричного статусу кожного здобувач освіти.

Заняття VI. Психотехніки когнітивної гнучкості та самонавчання

Це заняття корегує низьку автономність 16% та допомагає здобувач освіти, які «застрягли» на стадії потреби у постійних підказках дорослих.

Мета: розвиток особистісної автономності та незалежності мислення через відпрацювання алгоритмів самостійного пошуку рішень у складних професійних та навчальних ситуаціях. Інструментарій техніка «Внутрішній орієнтир». Здобувач освіти отримують складне професійне завдання наприклад, розробка рецептури або схеми зварювання і мають самостійно

знайти алгоритм вирішення, використовуючи лише цифрові ресурси ліцею. Психологічне обґрунтування розвитку здатності до самоосвіти та незалежності мислення. Це знижує «адаптаційний конформізм» та готує ліцеїста до реальних умов виробництва, де не завжди поруч є наставник. Результат перехід від репродуктивного до продуктивного типу навчання, зростання впевненості у власних силах.

Заняття VII. Емоційний інтелект та профілактика професійного вигорання. Заняття спрямоване на стабілізацію стану здобувачів освіти із критичним рівнем дезадаптації (10% за А. Фурманом) та високою тривожністю.

Мета: формування навичок емоційної гігієни та розпізнавання маркерів стресового виснаження для збереження ментального здоров'я та запобігання передчасній дезадаптації в професійному середовищі.

Метод «Заспокоїти себе» створення психологічного «сховища» через арт-терапевтичні методики колажування, робота з метафоричними картами. Здобувач освіти вчаться розпізнавати ознаки втоми та застосовувати техніки швидкого емоційного відновлення. Професійний контекст обговорення стресових чинників професії робота з гарячими температурами, висока відповідальність за якість шва. Формування навичок емоційної гігієни вже на першому курсі запобігає розчаруванню у виборі фаху. Результат зниження рівня ситуативної дезадаптації та підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Заняття VIII. Проектування професійної траєкторії та життєстійкість.

Дане заняття є підсумковим у структурі програми та спрямований на інтеграцію отриманих психологічних навичок у реальну професійну діяльність. Проведення такого заняття корегує дефіцит особистісного адаптаційного потенціалу (52% низький рівень), перетворюючи пасивне очікування диплома на активне будівництво кар'єри.

Мета: інтеграція отриманих адаптивних навичок у цілісний образ майбутньої професійної діяльності та формування суб'єктної позиції

здобувач освіти як автора власного кар'єрного шляху. Використання когнітивного моделювання майбутнього та технік планування.

Практичний інструментарій вправа «Мій професійний бренд: кухар/зварювальник 2030». Здобувач освіти створюють віртуальну візитівку себе як успішного фахівця через 5 років. Вони мають визначити не лише бажану зарплату, а ефективність та продуктивність своєї майбутньої професії, . Це дозволяє здобувач освіти із низькою автономністю побачити прямий зв'язок між сьогоdnішніми зусиллями в ліцеї та майбутньою якістю життя.

Психологічний акцент ставиться на формуванні «суб'єктності». Вправа допомагає учню вийти з ролі «об'єкта педагогічного впливу» і відчувати себе «автором власної професійної долі». Це зміцнює внутрішні опори особистості, що є основою резильєнтності в умовах соціальної нестабільності [23]. Гендерний контекст для дівчат-кухарів вправа фокусується на лідерстві та креативності у професії, що стимулює їхню соціальну активність. Для юнаків-зварювальників акцент робиться на професійній репутації та надійності, що корелює з розвитком їхньої моральної нормативності.

Запропонована структура програми забезпечує комплексну корекцію виявлених дефіцитів: від емоційної стабілізації (через низьку НПС) до професійної самореалізації (через розвиток автономності). Використання інтерактивних методів дозволяє перетворити формальну навчальну групу на ресурсне середовище, що є фундаментом успішної адаптації першокурсників Монастирищенського професійного ліцею.

Розширена тренінгова програма дозволяє здійснити точковий вплив на всі виявлені в ході магістерського дослідження дефіцити. Вона забезпечує перехід здобувач освіти Монастирищенського ліцею від стану емоційної нестабільності до стадії професійної автономності. Поєднання тренінгових вправ на резильєнтність, комунікацію та етику створює надійний фундамент для успішного завершення адаптаційного періоду та подальшої професійної

реалізації. Розроблене восьме заняття програми соціально-психологічного супроводу є цілісною системою психокорекційного впливу. Програма охоплює всі критичні точки адаптаційного періоду, виявлені в ході нашого емпіричного дослідження: Емоційний блок (заняття I, VII) — стабілізує нервово-психічну стійкість (47% групи ризику). Комунікативний блок (заняття II, III) — розвиває потенціал взаємодії (40% групи ризику за Маклаковим. Соціально-нормативний блок (заняття IV, V) — підвищує моральну нормативність (29% ризику) та соціальну активність дівчат. Професійно-ресурсний блок (заняття VI, VIII) — стимулює автономність та особистісний адаптаційний потенціал (52% низького рівня ОАП).

Така побудова програми дозволяє не лише нівелювати негативні прояви дезадаптації у першокурсників Монастирищенського професійного ліцею, а й сформувати фундамент для їхньої успішної самореалізації, як конкурентоспроможних фахівців у сучасному динамічному світі.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів після впровадження тренінгової програми

Етап апробації розробленої нами програми «Навігатор успіху» дозволив перевірити ефективність обраного інструментарію та відстежити динаміку адаптаційних показників першокурсників Монастирищенського професійного ліцею. Порівняльний аналіз результатів «вхідної» та «вихідної» діагностики свідчить про позитивну трансформацію особистісного профілю ліцеїстів.

Трансформація емоційної сфери та стабілізація нервово-психічної стійкості. Впровадження емоційного блоку програми дозволило нівелювати критичні показники низької НПС, які на констатувальному етапі охоплювали 47% вибірки. Використання концепції «нормалізації реакцій» Т. Титаренко [42] допомогло ліцеїстам визнати власну тривогу, що в умовах воєнного стану стало фундаментом для збереження ментального здоров'я [28].

Завдяки опануванню технік «Кола контролю» та «Квадратного дихання» [4, 12], відбулася якісна трансформація емоційного реагування від хаотичного «адаптаційного шоку» до усвідомленої саморегуляції. Особливо відчутною ця динаміка виявилася серед дівчат - кухарів, де початковий рівень вразливості у 70% знизився за рахунок формування навичок емоційного контейнування. Психологічний клімат у навчальних групах став більш стабільним, зменшилася кількість афективних реакцій на зауваження майстрів, а загальна тривожність змінилася на стан «адаптивної готовності». Спостерігається суттєве зниження показника ситуативної тривожності. Дівчата, які складали 70% групи ризику продемонстрували здатність до проивання емоцій під час виробничого навчання. Виявлений раніше «критичний рівень дезадаптації» 10% за Фурманом трансформувався у ситуативну дезадаптацію, що свідчить про відновлення внутрішніх ресурсів контролю.

Оптимізація комунікативного ресурсу та соціальна інтеграція. Оскільки для 53% ліцеїстів комунікація була визначена як провідний ресурс, тренінгові заняття II та III дозволили переформатувати стихійні міжособистісні зв'язки у конструктивну командну взаємодію. Використання арт-технології «Ресурсна валіза» [22] допомогло подолати соціальну ізоляцію, яку на початку навчання відчували 28% респондентів. Формування «захисного кокона» групи через вправи на згуртованість призвело до подолання бар'єрів між мікрогрупами всередині колективу. Впровадження етики цифрового листування [53] та навичок «Я-повідомлення» суттєво знизило рівень конфліктності в месенджерах та під час практичних занять у майстернях. Клімат у групах трансформувався з конкурентно-напруженого у фасилітативний, де взаємодопомога стала частиною корпоративної культури ліцею.

Група ризику 40% за Маклаковим виявила позитивну динаміку в інтеграції у колектив. Здобувач освіти перейшли від конфліктного або відчуженого стилю спілкування до конструктивної командної роботи.

Особливо важливою стала стабілізація цифрової етики, що дозволило гармонізувати дистанційну комунікацію з майстрами та викладачами, знизивши рівень непорозумінь.

Розвиток соціальної відповідальності та активності. Аналіз результатів за методикою М. Рожкова [11] після завершення програми виявив позитивне зсунення у показниках соціальної активності. Якщо на початку дослідження 100% пасивних дівчат займали позицію «спостерігача», то після реалізації заняття «Мій внесок у групу» спостерігається активація їхнього лідерського потенціалу.

Підвищення рівня моральної нормативності корекція 29% групи ризику відбулося через засвоєння «Кодексу майстра». Здобувач освіти-зварювальники почали демонструвати вищу відповідальність за стан обладнання та безпеку колег, що свідчить про перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції. Соціальна відповідальність стала сприйматися не як обмеження, а як професійна якість, що підвищує їхній статус у професійному середовищі.

Через вправу «Кодекс майстра» здобувач освіти-зварювальники почали сприймати вимоги безпеки не як зовнішній примус, а як професійну цінність. Активація лідерського потенціалу дівчат через мікро-проекування «Мій внесок у групу» дозволила їм вийти з ролі «об'єкта впливу» та відчути власну значущість. Це призвело до зростання соціометричного статусу здобувачів освіти, які раніше були в зоні відчуження.

Активізація особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) та автономності. Найбільш вагомим результатом стало зростання інтегрального показника ОАП який на старті був низьким у 52% здобувачів освіти. Завдяки вправам на проектування професійної траєкторії «Сходи успіху», «Дерево професії» за С. Гребнем [13], ліцеїсти змогли інтегрувати навчальні завдання у власну життєву стратегію.

Розвиток автономності допоміг здобувач освітиам, які мали дефіцит самостійності 16%, вийти з позиції очікування інструкцій. Психологічний

клімат у ліцеї збагатився атмосферою професійного пошуку: здобувач освіти стали частіше виявляти ініціативу на уроках виробничого навчання, ставити уточнювальні запитання та самостійно моделювати алгоритми роботи «Внутрішній орієнтир» .

Техніка «Внутрішній орієнтир» та проектування бренду «Кухар/зварювальник 2030» сприяли зростанню автономності корекція 16% низького рівня. Здобувач освіти почали виявляти самостійність у пошуку професійних рішень, зменшивши залежність від постійних підказок майстрів. Сформована «суб'єктність» дозволила здобувач освіти побачити прямий зв'язок між сьогоdnішнім навчанням та майбутньою якістю життя, що перетворило низький ОАП на стійку адаптивну готовність.

Висновок до розділу 3

Апробація програми «Навігатор успіху» підтвердила гіпотезу про те, що цілеспрямований соціально-психологічний супровід здатний компенсувати первинні дефіцити адаптації. Сумарні результати вказують на:

По-перше, знизився рівень загальної напруги та агресивності за рахунок опанування навичок емоційної гігієни. Якісне зростання резильєнтності здобувач освіти стали більш стійкими до професійних викликів.

По-друге, зросла групова згуртованість навчальні групи з формальних об'єднань перетворилися на референтні спільноти. Гендерну гармонізацію дівчата знизили рівень тривоги, а юнаки підвищили рівень соціальної відповідальності.

По-третє, підвищився рівень суб'єктності здобувачів освіти - вони почали ідентифікувати себе не просто як учні, а як майбутні фахівці, що безпосередньо вплинуло на продуктивність освітнього процесу. Удосконалення вдалого переходу від пасивного перебування в закладі до активного проектування власної траєкторії успіху.

Таким чином, розроблена програма є ефективним інструментом профілактики дезадаптації та фундаментом для конкурентоспроможності випускників ліцею у сучасному швидкозмінному світі. Програма довела свою ефективність як інструмент трансформації адаптаційних труднощів у ресурс особистісного та професійного зростання майбутніх робітників.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретичне узагальнення та прикладне розв'язання наукової проблеми щодо виявлення та корекції соціально-психологічних особливостей адаптації здобувачів освіти першого курсу до умов навчання у професійному ліцеї. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати наступні висновки:

Теоретичний аналіз проблеми, доведено, що соціально-психологічна адаптація є багатогранним процесом входження особистості в нову систему соціальних стосунків та професійної діяльності. Специфіка адаптації учнів Монастирищенського професійного ліцею зумовлена збігом вікової кризи ранньої юності з різкою зміною стратегії навчання, що в умовах сучасних викликів цифровізація, воєнний стан вимагає від підлітка високої мобілізації внутрішніх ресурсів та розвиненої резильєнтності.

Результати діагностичного зрізу, емпіричне дослідження на базі 58 респондентів підтвердило гіпотезу про складність адаптаційного періоду 74% здобувачів освіти виявили ознаки неадаптованості або ситуативної дезадаптації. Ключовими бар'єрами визначено низьку нервово-психічну стійкість 47% та дефіцит особистісного адаптаційного потенціалу 52%. Встановлено гендерну диференціацію: дівчата частіше демонструють емоційну вразливість та соціальну пасивність, тоді як юнаки схильні до ризиків у сфері моральної нормативності.

Обґрунтування програми супроводу на основі виявлених дефіцитів розроблено восьмизанятневу тренінгову програму «Навігатор успіху». Програма спрямована на комплексну трансформацію особистості через чотири вектори: емоційну стабілізацію (стабілізація НПС), комунікативну гнучкість (подолання ізоляції), нормативну стійкість (відповідальність) та професійну суб'єктність (автономність).

Оцінка ефективності апробації за основними напрямками, завдяки опануванню навичок емоційної гігієни та технік саморегуляції «Коло контролю», дихальні практики, знизився рівень загальної напруги та

агресивності. Здобувач освіти продемонстрували якісне зростання резильєнтності, ставши більш стійкими до професійних викликів та стресових чинників воєнного часу.

Соціальна інтеграція та гендерна рівність при цьому зафіксовано зростання групової згуртованості навчальні групи з формальних об'єднань перетворилися на референтні спільноти. Відбулася гендерна гармонізація де дівчата суттєво знизили рівень фонові тривоги, а юнаки підвищили рівень соціальної відповідальності та моральної стійкості у професійній взаємодії.

Розвиток професійної суб'єктності, підвищився рівень ідентифікації здобувачів освіти як майбутніх фахівців, що позитивно вплинуло на продуктивність освітнього процесу. Відбувся вдалий перехід від пасивного перебування в закладі до активного проектування власної траєкторії успіху, що підтверджується зростанням показників автономності та мотивації до праці.

Практична значущість роботи, проведене дослідження довело, що впровадження системи соціально-психологічного супроводу дозволяє нівелювати негативні прояви дезадаптації та перетворити адаптаційні труднощі на ресурс особистісного зростання. Сформована «адаптивна готовність» ліцеїстів є фундаментом для їхньої подальшої успішної професійної реалізації та соціального благополуччя у динамічному суспільстві.

Проведене дослідження підтверджує, що в сучасних соціокультурних реаліях 2026 року адаптація здобувач освіти ліцею є не лише процесом звикання до режиму, а складною трансформацією особистості в суб'єкта професійної діяльності. Особлива увага в роботі була приділена формуванню «адаптивної готовності» як стійкого новоутворення, що інтегрує емоційну стабільність та усвідомлену мотивацію до праці.

Ми встановили, що ефективність психологічного супроводу в Монастирищенському професійному ліцеї прямо залежить від врахування гендерної специфіки подолання емоційної тривожності у дівчат-кухарів та

розвиток нормативної відповідальності у юнаків-зварювальників стали ключовими важелями стабілізації колективу. Важливим аспектом наукової новизни є впровадження технік розвитку резильєнтності, які дозволяють здобувач освіти перетворювати зовнішні стресові чинники, зокрема умови воєнного стану, на ресурс внутрішнього гартування.

Результати апробації програми «Навігатор успіху» довели, що перехід від пасивного навчання до активного проектування кар'єри є головним індикатором успішної соціалізації підлітка. Психологічний клімат у ліцеї зазнав якісних змін, трансформувавшись із середовища «адаптаційного очікування» в простір професійної співтворчості та взаємодопомоги.

Доведено, що розвинена автономність здобувачів освіти суттєво знижує ризики професійної деструкції та передчасного вигорання на етапі первинної практики. Сформовані під час тренінгів навички етичної комунікації стали невід'ємною частиною професійного іміджу майбутніх кваліфікованих робітників. Практична значущість роботи полягає у створенні універсального алгоритму психологічної підтримки, який може бути масштабований на інші заклади професійної освіти Черкаської області.

Зрештою, варто наголосити, що своєчасна підтримка першокурсників є фундаментом для їхнього успішного майбутнього у професії. Ми довели, що розвиток психологічної стійкості та впевненості здобувач освіти на старті навчання є найнадійнішим способом підвищити його конкурентоспроможність на сучасному ринку праці. Завдяки впровадженим заходам, учні Монастирищенського ліцею отримали не лише знання, а й дієві інструменти для подолання життєвих труднощів та професійних викликів.

Сформована в ході тренінгів «адаптивна готовність» дозволяє випускникам швидше інтегруватися у трудові колективи та уникати емоційного вигорання. Важливо, що розроблена нами програма створює умови для гармонійного розвитку особистості, яка здатна брати відповідальність за власний успіх.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О. А. Соціальна адаптація здобувачів освіти-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2013. Вип. 3 (19). С. 58–63.
2. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі : монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика та ін. ; за ред. О. Л. Музики. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
3. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Східноукраїнський нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2015. 235 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у здобувачів освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
5. Богун К. М. Особливості переживання самотності у здобувач освітиської молоді з різним соціометричним статусом : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія / Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2024.
6. Боднар В. І. Класифікація особистісних криз здобувачів освіти. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2021. Т. 14. Вип. 1. С. 45–56.
7. Бондаренко А. В. Психологічна адаптація здобувач освітиської молоді до умов навчання у закладі вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія / Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2024.
8. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму* (7 квіт. 2023 р., м. Харків). Харків, 2023. С. 45–48.

9. Василенко Н. Сучасні парадигми профільного навчання. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. / за ред. Р. С. Гуревича. Вінниця : ТОВ «Друк», 2021. Вип. 60. С. 14–23.
10. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я здобувач освітиської молоді : навч.-метод. посіб. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
11. Глушко Н. В. Соціальна реабілітація дезадаптованих старших підлітків у професійних ліцях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2017. 20 с.
12. Гончарова В. В. Страх як психологічна проблема особистості : випускна кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія / Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань, 2022.
13. Гребень С. Проблеми та перспективи розвитку професійної технічної освіти в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 3(63). С. 125–130.
14. Живоглядюв Ю. А., Носаль В. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2(66). С. 165–172.
15. Зелінська Т. М., Михайлова І. В. Практикум із загальної психології : навч. посібник. Київ : Каравела, 2018. 272 с.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
17. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
18. Концептуальні засади професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграційних процесів : зб. наук. статей / за ред. В. Г. Кременя та ін. Київ : НТУ, 2015. 768 с.

19. Кравцова І. А. Психологічне благополуччя здобувачів освіти з різним рівнем тривожності : магістерська робота за спеціальністю 053 Психологія / Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ, 2023.
20. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: Діагностичні методики : навч.-метод. посібник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2016. 616 с.
21. Лєсовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 129 с.
22. Малинович Л. М. Адаптація здобувачів освіти-випускників до професійної діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 222–231.
23. Мартинюк Т. Л. Резильєнтність як фактор успішної адаптації до умов навчання у здобувачів вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія / Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024.
24. Методика вивчення мотивації навчання у вузі Т. І. Ільїної. URL: <http://surl.li/ejmou> (дата звернення: 20.09.2023).
25. Мірошниченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності. *Педагогічна освіта: теорія і практика : Психологія. Педагогіка*. 2016. С. 87–93.
26. Модернізація вищої освіти України в контексті глобалізації : монографія / за заг. ред. А. М. Івановської. Рига, Латвія : Baltija Publishing, 2025. 344 с.
27. Пасічник І. Д., Карповець М. В. Проблеми особистості та загальної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 18. 128 с.
28. Пляка Л. В., Герасимова О. О. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни: шлях до збереження ментального здоров'я. *Габітус*. 2025. Вип. 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/22>.

29. Практична психологія у сучасному вимірі : тези доповідей XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 берез. 2023 р.). Дніпро : Ун-т ім. А. Нобеля, 2023. 248 с.
30. Практична психологія у сучасному вимірі : тези доповідей XVI Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 22 квіт. 2025 р.). Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2025. 230 с.
31. Пригодій М. А. Реалізація профільної середньої освіти професійного спрямування у закладах професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. 6(1). С. 1–6.
32. Професійна підготовка фахівців у вимірі нових освітніх реалій: український і зарубіжний досвід : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2019. 340 с.
33. Психологічні особливості здобувач освітиського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / уклад.: Л. М. Яворовська та ін. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
34. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (27 жовтня 2023 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 316 с.
35. Радкевич В. О. Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах сучасних викликів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4(2). С. 1–15.
36. Радкевич В. О., Бородієнко О. В. та ін. Проєктна діяльність у системі професійної (професійно-технічної) освіти : практичний посібник. Житомир : Полісся, 2020. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724042/>
37. Сапельнікова Н. Л., Решетова Г. І. Професійна освіта та професійна орієнтація як інструмент прогнозування та регулювання ринку праці. *Економіка і суспільство*. 2018. Вип. 19. С. 919–926.

38. Сватенкова Т. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 23 с.
39. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : метод. посіб. / К. А. Андросович та ін. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
40. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві... : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (28 листопада – 02 грудня 2022 р.) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської та ін. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 212 с.
41. Соціальна робота: реалії та перспективи : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 18–19 бер. 2025 р.) / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2025. 271 с.
42. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ, 2018. 84 с.
43. Тітова Т. Є., Крикля К. П. Психологія і особистість. 2018. № 1 (13). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка.
44. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
45. Торба Н. Г. Психологія професійної діяльності : електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 39 с.
46. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 112–118.
47. Формування адаптації здобувачів освіти-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти / С. Ефендієва та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 512–523.

48. Формування мотивації навчання здобувачів освіти. URL: <https://cutt.ly/i2OrMmQ> (дата звернення: 20.09.2023).
49. Харламенко В. Б. Важливість професійної орієнтації в закладах загальної середньої освіти. *Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції пам'яті академіка Дмитра Тхоржевського*. Київ, 2023. С. 159–162.
50. Шандрука С. К. Психологія професійної діяльності : підручник. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.
51. Шахова О. Г. Екзистенція в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 123–126.
52. Huszti I., Csátáry G., Lechner I. Distance learning as the new reality in tertiary education: a case study. *Advanced Education*. 2022. Vol. 9(21). P. 100–120.
53. Merfeldaitė O., Prakapas R., Railienė A. Nuotolinio mokymo organizacija COVID-19 metu. *Pedagogika*. 2020. Vol. 140, № 4. P. 5–17.
54. Sheykina N. V. et al. Study of Professional Health of Higher Education Teachers under Quarantine. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*. 2022. 20(4). P. 336–348.
55. Ulukol B. Online Education and Effects During Covid-19 Pandemic. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13 (1). P. 534–545.