

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПАНАСЮГІНА ВІРА СЕРГІЇВНА

Допускається до захисту:

В.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології

к.психол.н., доцент

_____ Н.Д. Корольова

« ____ » _____ 2025 р .

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ
ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Оверчук В.А., д.економ.н.,
к.психол.н., професор,
професор кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

Панасюгіна В. С. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання в умовах військового часу. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

Бакалаврська робота присвячена темі дослідження особливостей соціально психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання в умовах військового часу. Проаналізовано поняття адаптації в психології, її основні форми, механізми та чинники. Особливу увагу приділено впливу стресових умов, спричинених війною, на емоційний стан, поведінку та навчальну мотивацію студентської молоді. Проведено емпіричне дослідження рівнів адаптації першокурсників, а також визначено психологічні труднощі, з якими вони стикаються в сучасних реаліях. Запропоновано напрямки психолого-педагогічної підтримки студентів у період адаптації. Робота має практичне значення для психологів, викладачів і фахівців, які працюють із молоддю у сфері освіти.

Статистичний аналіз підтвердив гіпотезу про те що, соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання в умовах воєнного стану характеризується специфічними особливостями, зокрема, очікується виявлення значної частки студентів із показниками дезадаптації, що буде пов'язано з підвищеним рівнем психоемоційного напруження та соціальної фрустрованості.

Ключові слова: стрес, воєнний стан, адаптаційні механізми, соціально-психологічна адаптація, студент, тривожність, фрустрація, освітній процес.

Містить 95 с., 16 рис. , 3 дод. , бібліограф. 53 найм

SUMMARY

Panasyuhina V.S. Features of social psychological adaptation of freshmen students to study in wartime. Specialty 053 “Psychology”. Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The bachelor's thesis is devoted to the study of the peculiarities of socio-psychological adaptation of first-year students to studying under martial law conditions. The concept of adaptation in psychology, its main forms, mechanisms, and factors are analyzed. Special attention is paid to the impact of stress conditions caused by war on the emotional state, behavior, and academic motivation of student youth. An empirical study was conducted to assess the levels of adaptation among first-year students and to identify the psychological difficulties they face in the current realities. Directions for psychological and pedagogical support of students during the adaptation period are proposed. The work has practical significance for psychologists, teachers, and specialists working with youth in the field of education.

Statistical analysis confirmed the hypothesis that the socio-psychological adaptation of first-year students to studying under martial law is characterized by specific features, in particular, a significant proportion of students are expected to show signs of maladaptation, which is associated with an increased level of psycho-emotional stress and social frustration.

Keywords: stress, martial law, adaptation mechanisms, socio-psychological adaptation, student, anxiety, frustration, educational process.

Contains 95 pages, 16 figures, 3 appendices, and 53 bibliographic sources.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	9
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації: сутність, структура, види та критерії успішності.	9
1.2. Специфіка адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти (нормативні труднощі перехідного періоду)	19
1.3. Вплив кризових та екстремальних ситуацій (зокрема, воєнного стану) на психічний стан та адаптаційні можливості особистості.....	33
1.4. Чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників в умовах воєнного стану.....	36
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД.....	44
2.1 Опис вибірки дослідження та основних етапів дослідження.....	44
2.2 Опис основних методик дослідження короткий опис методик.....	47
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	54
3.1. Аналіз загальних показників соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників у вибірці.	54
3.2. Дослідження взаємозв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів. .	64
3.3. Визначення специфічних труднощів та ресурсів адаптації першокурсників в умовах воєнного стану за результатами дослідження. ...	71
3.4. Рекомендації	73
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВОК	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність: Актуальність теми полягає у тому, що сучасність характеризується прискоренням темпу життя та погіршенням міжособистісних стосунків через складні соціально-економічні умови. Найкраще адаптуються ті, хто здатний пристосуватися до змін, що робить дослідження соціально-психологічної адаптації особистості надзвичайно актуальним, оскільки воно відображає взаємодію з соціумом і реалізацію особистісного потенціалу.

Багато авторів розглядають цю адаптацію як процес порушення рівноваги між особистістю та середовищем, що веде до нездатності відповідати вимогам соціального контексту. Адаптація змінює внутрішній світ людини, формуючи нові наміри, знання та самооцінку.

Соціально-психологічна адаптація трансформує внутрішній світ людини: виникають нові наміри та знання про її діяльність, відбувається самокорекція та самовизначення, змінюються самооцінка, мета та завдання особистості. На основі цього формуються нові установки на самоствердження, що дозволяє індивіду здобувати необхідні знання, уміння та навички, які визначають суть його адаптації до соціуму та успішність цього процесу.

Згідно з нормативними документами Міністерства освіти і науки України, практика є необхідною складовою навчального процесу для студентів, які вивчають психологію у вищих навчальних закладах. Студенти проходять практику на підприємствах, у навчальних закладах, центрах психологічної допомоги, науково-дослідних установах психологічного спрямування, психіатричних лікарнях, центрах зайнятості, інших психологічних службах, психологічних інститутах, установах, в яких функціонують кабінети психологів.

Мета дослідження: мета полягає в дослідженні особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання в умовах військового часу та виявленні чинників, що впливають на цей процес.

Об'єкт дослідження: процес соціально-психологічної адаптації першокурсників в умовах війни.

Предмет дослідження: чинники, показники соціально-психологічної адаптації першокурсників в умовах військового часу.

Гіпотеза: Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання в умовах воєнного стану характеризується специфічними особливостями, зокрема, очікується виявлення значної частки студентів із показниками дезадаптації, що буде пов'язано з підвищеним рівнем психоемоційного напруження та соціальної фрустрованості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації.
2. Дослідити особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання в умовах військового часу та виявленні чинників, що впливають на цей процес дослідження.
3. Здійснити інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

Методи дослідження: теоретичні – теоретичний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації, сутність, структура, види, специфіка адаптації та чинники.

емпіричні – «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса- Даймонда», «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана)», «Методика діагностики психічних станів (САН)», «Методика діагностики емоцій Р. Плутчика», «Шкала для самооцінки тривожності (Ч.Спілбергера- Ю.Ханіна)», «Методика самооцінки психічних станів (Г.Айзенка)». Формуючі - соціально-психологічні рекомендації; методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретична значущість: теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні вивчення наукових уявлень про соціально-психологічну адаптацію. Результати дослідження доповнюють надані теоретичні підходи до розуміння поняття адаптаційних механізмів студентів першокурсників, розкривають роль психоемоційних чинників. Отримані результати можуть бути корисними у використанні, як основ для подальших досліджень у галузі психології.

Апробація:

- 1) I – Міжнародна Наукова Практична конференція молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і м війни і миру: проблеми, досвід нові концепції та преспектива». Тема: «Особливості соціально-психологічної адаптації студентів в умовах війни».
- 2) Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми практичної психології». Тема: «Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації і тривожності у студентів першокурсників під час воєнного часу».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації: сутність, структура, види та критерії успішності.

У сучасному суспільстві, особливо в умовах воєнного стану, соціальних трансформацій та нестабільності, адаптація особистості до мінливих соціальних умов набуває особливої актуальності [48]. У цій ситуації соціально-психологічна адаптація є важливим аспектом для збереження психічного здоров'я, успішної взаємодії з соціальним середовищем та досягнення особистісної гармонії [48].

З точки зору соціально-психологічного підходу, адаптацію людини слід розглядати комплексно, як явище біологічної, психічної та соціальної природи. У психологічній науці дослідження закономірностей, умов та детермінант адаптації людини є одними з найважливіших, і їм присвячено численні наукові публікації [7, 10]. Поняття адаптації застосовується у різних галузях сучасної психологічної науки, проте особливе значення воно має у педагогічній психології, де створенню сприятливих умов для адаптації індивіда в навчально-виховному процесі приділяється значна увага [22, 35, 44, 46, 47].

Незважаючи на це, у теоретичному плані процесу адаптації або надається часткове визначення (наприклад, як першої фази особистісного становлення індивіда, що вступає у соціальну спільноту), або ж до використання цього поняття як пристосувальної функції особистості ставляться негативно [10]. Це можна частково прийняти, якщо адаптацію розглядати вузько, як процес підпорядкування людини середовищу, функціонування якого від неї практично не залежить, при цьому середовище трактується як оточення, обмежене у просторі та часі. У такому випадку адаптація в багатьох випадках не може пояснити особливості функціонування та розвитку особистості [33].

Універсальна тенденція до встановлення рівноваги між компонентами реальних систем дає підстави вважати, що порушення такої рівноваги відбувається як під впливом зовнішніх чинників, так і в результаті виникнення в самій системі, в процесі її функціонування та розвитку, нових внутрішніх суперечностей [5]. З ускладненням цих матеріальних систем тенденція до рівноваги все більше прогресує через зростання та вирішення внутрішніх суперечностей систем [5].

Поняття «адаптація» у науці є одним з основних при вивченні будь-якого живого організму. Механізми адаптації формуються в результаті тривалої еволюції живої матерії та створюють сприятливе середовище для існування організму в умовах соціуму, що постійно змінюється. Доцільно зазначити, що біологічна адаптація людини відображає спільну для всіх живих організмів її біологічну організацію, а також те особливе, що є специфічним лише для людського індивіда та впливає з його природи. Завдяки механізмам біологічної адаптації в індивідів підвищується стійкість організму до змін у довкіллі: температурних, у хімічному складі повітря, атмосферного тиску та інших [35].

Значний внесок у розв'язання проблеми адаптації зробили зарубіжні психологи [33]. Вони важливі тим, що приділяють більшу увагу зв'язку особистісних порушень, що виникають внаслідок дезадаптації (неправильно сформований контакт із середовищем у дитинстві), та психологічних проблем особистості, особливо в дорослому віці. Аналіз наукової літератури свідчить, що важливий внесок у розробку поняття адаптації зробив Ж. Піаже. Згідно з його концепцією, адаптація як у біології, так і в психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції. Коли перше поняття застосовується в широкому значенні, йдеться про «адаптацію до середовища», що забезпечує модифікацію, функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до властивостей даного середовища [6]. Друге поняття характеризує процес зміни тих чи інших компонентів цього середовища, переробляючи їх згідно зі структурою організму або включаючи у схему

поведінки суб'єкта [7]. Ці процеси тісно пов'язані один з одним і опосередковують кожен [8]. Слід зазначити, що якщо Г. Спенсер пов'язував адаптацію лише з реакціями, у кращому випадку з реакцією-поведінкою, то Ж. Піаже починає виражати адаптацію в контексті творчості [9]. Загалом у науці адаптацію визначають як динамічний процес, завдяки якому всі системи живих організмів, незважаючи на мінливі умови їх існування, підтримують стійкість, необхідну для розвитку та продовження роду [7].

Якщо брати до уваги саме структуру соціально-психологічної адаптації, то, виходячи з поняття, що адаптація особистості спричиняє самоактуалізацію, вивчення поняття якої стверджує, що структуру цього психічного явища складають когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти [7]. Узагальнення даних для розуміння суті кожного компонента дає змогу визначити зміст кожного з них [9, 2]. Когнітивний компонент включає знання про соціальне середовище, розуміння соціальних норм, цінностей, правил поведінки та очікувань. У когнітивному компоненті отримуємо знання студента про себе, свої можливості, сфери і варіанти їх прояву [7]. Мотиваційний компонент складається зі прагнення до самореалізації в соціальному середовищі, прагнення інтегруватися в групу, досягати успіху та зберігати позитивні взаємини з соціумом [17, 6]. Мотиваційний аспект відображає наявність відповідних мотивів, цінностей та установок особистості, таких як мотивація до навчання [7]. Проте поведінковий аспект проявляється у зовнішній соціальній активності: спілкуванні, участі в групових активностях, здатності співпрацювати та дотримуватися соціальних ролей [25]. У поведінковому компоненті йдеться про успішність у будь-якій діяльності, психологічну готовність до неї, прикладом є продуктивність у навчанні [9].

Із набуттям різноманітного соціального досвіду, індивід упродовж усього життєвого шляху зіштовхується з новими обставинами, що вимагають адаптації до незвичних умов та формування нових поведінкових моделей [12]. Потреба в адаптації виникає тоді, коли звичні способи поведінки виявляються

неможливими або малоефективними. Сам термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* - пристосування) був уперше введений Х. Аубертом і спочатку розглядався переважно лише в біологічному контексті [20].

На сучасному етапі дослідники вивчають різні різновиди адаптації, такі як біологічна, психофізіологічна, психічна, соціальна та соціально-психологічна [8]. Багато авторів схильні ототожнювати соціальну та соціально-психологічну адаптацію, беручи до уваги той факт, що соціальна адаптація незмінно охоплює психологічний аспект [8]. Це пов'язано з тим, що соціальне середовище з точки зору своєї структури зазвичай поділяється на предметну та особистісну сфери, тому ці два поняття мають рівнозначне значення. Без психологічної адаптації соціальна адаптація була б просто неможливою. Психологічна адаптація, через формування цілей та програм поведінки, впливає на ефективність адаптивної діяльності, надаючи їй індивідуально-емоційне забарвлення процесу адаптації [41, 4].

Таким чином, науковці ідентифікують три види соціально-психологічної адаптації: нормальну, девіантну та патологічну адаптацію [25, 8].

Нормальна адаптація сприяє формуванню стабільної адаптації особистості до типових проблемних ситуацій без будь-яких патологічних змін в її структурі та порушенню норм тієї чи іншої соціальної групи, у якій протікає цей процес [8]. Нормальна адаптація індивіда має такі підвиди як: захисна соціально-психологічна адаптація, незахисна та змішана захисно-незахисна адаптація [8]. Форма нормальної захисної соціальної адаптації здійснюється за допомогою захисних механізмів (агресії, раціоналізації, проєкції, регресії та інших). Модель незахисної адаптації формується завдяки пізнавальним процесам, груповим соціально-психологічним механізмам розв'язування завдань, різних форм соціальної піддатливості, процесам комунікації та обміну інформацією, розвитку інтелектуальної сфери індивідуального життєвого досвіду. В умовах поточного соціального середовища життєдіяльності людина використовує комплекс, тобто виділяється змішаний захисно-незахисний тип адаптації [8].

Девіантна адаптація (незавершена, незакінчена, неповна адаптація) – це процес, коли особистість почувається досить комфортно в конкретному соціальному середовищі, тоді як оточуючі очікують протилежної поведінки [7]. У результаті цього, такий тип поведінки не є показником норми, прийнятих у конкретній соціальній групі [8]. Згідно з цим виділяється неконформістська та новаторська чи творча адаптація [9]. Модель неконформістської адаптації відтворюється шляхом подолання внутрішньогрупової проблемної ситуації незвичайними для цієї групи способами та шляхами, в результаті цього особистість опиняється у конфліктних відносинах із нормами групи та їх носіями [9]. Новаторська, чи творча, адаптація проявляється у випадку, коли творчу, соціально корисну діяльність особистості малої групи, членом якої індивід є, обмежує, блокує її впровадження у практику [1]. З позиції цієї групи діяльність цієї особи є дезадаптивною [2]. Патологічна адаптація є повністю або частково здійснюваним за допомогою девіантних форм поведінки процесом [2]. У цьому випадку застосовувалися захисні механізми, які направляють поведінку особистості за межі нормальної адаптації, стають неадекватними реакції на складні ситуації, що виникають [9].

У сучасній соціально-психологічній літературі загальноприйнято виділення двох типів соціально-психологічної адаптації: конформний тип, що пристосовується, або аутопластичний, і неконформний тип, що пристосовується, або алопластичний [4]. Водночас у дослідженнях виокремлюється, що обидва типи адаптації є активними, бо навіть за конформного прийняття цінностей середовища йде швидкий процес самозмін, самокорекції. У самому процесі адаптації у людини змінюється психічний стан та поведінка в цілому - установки, захоплення, спрямування, думки, переконання особистості. Типи адаптації створюються залежно від структури потреб та мотивів та від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Основні критерії соціально-психологічної адаптації є показниками успішності, які включають гармонійну взаємозв'язок з соціумом,

психологічний затишок та стабільну поведінку [38]. Проте визначення критеріїв успішності соціально-психологічної адаптації є дещо складнішим завданням, через те що адаптованість виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у найближчому майбутньому та особистісний розвиток [29].

Оцінка ефективності та адекватності адаптації має можливість ґрунтуватися на показниках самооцінювання або експертного оцінювання [100]; відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди відображає успішність адаптації [13, 11].

Адаптація, як фундаментальний процес взаємодії індивіда із середовищем, потребує об'єктивної оцінки її ефективності. Критерії такої оцінки є багатоаспектними та відображають успішність пристосувальних механізмів на різних рівнях функціонування особистості та її взаємодії з соціумом.

Ефективність адаптації може бути проаналізована через призму різних сфер життєдіяльності та психічних процесів індивіда:

Афективна сфера: Охоплює особливості емоційного реагування, характер переживань та почуттів, а також загальний ступінь емоційного комфорту або дискомфорту. Висока адаптивність пов'язана зі здатністю до адекватного емоційного відгуку та переважанням позитивного емоційного фону.

Поведінкова сфера: Аналізуються особливості копінг-стратегій, адекватність докладених зусиль для досягнення цілей, соціальна прийнятність поведінкових патернів, а також гнучкість та швидкість реагування на змінні умови середовища.

Когнітивна сфера: Включає процеси самооцінювання відповідності досягнутих результатів запланованим, здатність до рефлексії та аналізу власної діяльності та її наслідків.

Особистісна сфера: Передбачає суб'єктивне самооцінювання індивідом як загального результату адаптації, так і способів її досягнення у співвідношенні з власними ціннісними орієнтаціями, Я-концепцією та рівнем домагань.

Соціально-психологічний контекст: Оцінюється ступінь відповідності поведінки та установок індивіда усталеним соціальним нормам, цінностям та цілям спільноти, до якої він належить, а також успішність інтеграції у соціальні структури.

Вибір конкретних критеріїв для оцінки ефективності адаптації значною мірою детермінується теоретичною концепцією адаптації, в межах якої здійснюється дослідження. Більшість науковців сходяться на думці, що один лише критерій зовнішньої включеності людини у систему суспільних відносин не є достатньо надійним для комплексної оцінки ефективності та стійкості адаптаційного процесу. Натомість, ключове значення надається поєднанню об'єктивних показників та суб'єктивного переживання індивідом задоволеності характером цих відносин та своїм становищем.

З огляду на це, у науковій практиці утвердився підхід, що передбачає виділення об'єктивних та суб'єктивних критеріїв соціально-психологічної адаптованості.

До суб'єктивних критеріїв, що відображають внутрішнє переживання та самосприйняття індивіда у процесі адаптації, належать:

1. Критерії успішної адаптації:

Емоційний комфорт: Переживання позитивних емоцій, високий рівень задоволеності міжособистісною комунікацією та стосунками з оточуючими.

Задоволеність статусно-рольовими характеристиками: Позитивна оцінка власного соціального статусу, основних форм діяльності (професійної, навчальної тощо), ступеня реалізації загальних та специфічних потреб, можливостей для самореалізації.

Емоційна стабільність: Низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Позитивна Я-концепція: Високий рівень самоприйняття, адекватна самооцінка та реалістичний рівень домагань, мінімальна розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Психічне здоров'я: Відсутність виражених тенденцій до невротизації, психосоматичних розладів та депресивних станів.

Інтернальний локус контролю: Переконаність у власній здатності контролювати події свого життя та нести відповідальність за їх наслідки.

Відчуття приналежності: Переживання включеності у значущу діяльність групи та прийняття з боку її членів.

2. Критерії дезадаптації:

Емоційний дискомфорт: Переважання негативних емоцій, низький рівень задоволеності стосунками з соціальним оточенням.

Незадоволеність статусно-рольовими характеристиками: Негативна оцінка соціального статусу, основних видів діяльності, неможливість реалізувати актуальні потреби та прагнення до самореалізації.

Високий рівень тривожності: Схильність до надмірного занепокоєння, як реакція на конкретні ситуації (ситуативна тривожність), так і як стійка особистісна риса (особистісна тривожність).

Негативна Я-концепція: Неприйняття себе, неадекватна (завищена або занижена) самооцінка та рівень домагань, значна розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Схильність до психічних розладів: Виражені ознаки невротизації, депресивні стани, підвищений ризик психосоматичних захворювань.

Екстернальний локус контролю: Схильність приписувати відповідальність за події власного життя зовнішнім обставинам або іншим людям.

Соціальна ізоляція: Суб'єктивне відчуття самотності, відчуженості від групи та суспільства.

До об'єктивних критеріїв, що фіксуються через зовнішні спостережувані показники поведінки, діяльності та соціального функціонування індивіда, належать:

1. Критерії успішної адаптації:

Високий рівень інтеграції з середовищем: Активне включення у діяльність групи, спільноти, успішне засвоєння соціальних ролей.

Соціальний статус та визнання: Адекватний соціальний статус, висока емоційна відкритість та експансивність у міжособистісних контактах.

Автономність та відповідальність: Самостійність у прийнятті рішень, здатність конструктивно відстоювати власну позицію.

Розгалуженість та глибина соціальних зв'язків: Наявність глибоких, довірливих особистісних контактів, широке коло спілкування.

Продуктивність діяльності: Висока працездатність та успішність у провідній діяльності (навчальній, професійній), наявність професійного зростання та кар'єрного розвитку.

Соціальна активність: Ініціативність, участь у суспільному житті, волонтерській діяльності тощо.

Ефективна комунікація: Розвинені комунікативні навички, здатність будувати конструктивні відносини з оточуючими на засадах взаємоповаги, адекватність поведінкових реакцій.

Стабільність емоційно-вольової сфери: Збалансованість емоційних проявів, адекватність афективних реакцій на подразники.

Соматичне благополуччя: Відсутність частих захворювань, скарг на здоров'я, що можуть бути пов'язані зі стресом та психоемоційним напруженням.

2. Критерії дезадаптації:

Низький рівень інтеграції або дезінтеграція: Соціальна ізоляція, труднощі у включенні в групову діяльність, конфліктність із соціальним середовищем.

Низький соціальний статус: Невизнане або негативне становище в групі, низький рівень емоційної експансивності, замкненість.

Залежність: Нездатність до самостійного прийняття рішень, надмірна орієнтація на зовнішню оцінку та підтримку.

Обмеженість соціальних контактів: Відсутність глибоких особистісних зв'язків, вузьке або формальне коло спілкування.

Низька продуктивність та соціальна пасивність: Неспроможність забезпечити свої основні потреби, низька працездатність та успішність діяльності (аж до її дезорганізації), відсутність професійного зростання, соціальна апатія.

Неадекватні комунікативні патерни: Недостатні комунікативні навички, часте використання малоадаптивних форм поведінки (наприклад, агресивність, конфліктність, уникнення).

Емоційна нестабільність: Часта та різка зміна настрою, неадекватність афективних реакцій, переважання астеничного або депресивного емоційного фону.

Соматичні проблеми: Часті скарги на стан здоров'я, швидку стомлюваність, порушення сну, апетиту, що можуть мати психогенну природу.

Важливо підкреслити, що показники успішності адаптації детермінуються не лише об'єктивним станом справ, але й його суб'єктивною оцінкою з боку індивіда. Вплив задоволеності або незадоволеності певним чинником на загальну успішність адаптації людини значною мірою опосередковується суб'єктивною значущістю цього чинника для самої особистості. Таким чином, незадоволеність другорядними, малозначущими аспектами життя може не справляти суттєвого негативного впливу на загальний позитивний адаптаційний процес. Задоволеність чи незадоволеність такими незначущими чинниками може мати нейтральний характер стосовно процесу адаптації.

Таким чином, оцінка ефективності адаптації є комплексним завданням, що вимагає врахування широкого спектра критеріїв, які відображають як внутрішні переживання індивіда, так і об'єктивні показники його функціонування у соціумі. Поєднання суб'єктивних та об'єктивних критеріїв

дозволяє отримати найбільш повне та валідне уявлення про ступінь адаптованості особистості та виявити потенційні напрямки для психокорекційної та розвивальної роботи.

1.2. Специфіка адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти (нормативні труднощі перехідного періоду)

Створення повноцінного наукового уявлення про сутність соціально-психічної адаптації особистості можливе на основі ідеї онтогенетичної соціалізації [26]. Даний підхід дозволяє вірно відобразити реальний і надскладний процес, в силу якого індивід перевтілюється в особистість, і яка має характерні основні риси соціально-психічної зрілості.

Онтогенетична соціалізація є фундаментальним і неперервним процесом взаємодії людини із соціальним довкіллям, що триває протягом усього життя. У ході цього процесу, опосередкованого впливом таких агентів соціалізації, як сім'я, освітні заклади, референтні групи та культура загалом, індивід не лише пасивно засвоює, а й активно перетворює соціальний досвід. Стикаючись із різноманітними, часто складними та суперечливими ситуаціями у сфері міжособистісних стосунків та суспільної діяльності, індивід опановує механізми й норми соціальної поведінки, засвоює ціннісні орієнтації, соціальні установки, формує риси характеру, Я-концепцію та інші особистісні підструктури. Усі ці надбання, зрештою, мають переважно адаптивне значення, забезпечуючи можливість ефективного функціонування в соціумі.

У контексті вищої освіти, перехід до нового соціального статусу – студента – та відповідних умов життєдіяльності актуалізує процес соціально-психологічної адаптації особистості. Цей процес є особливо інтенсивним для студентів-першокурсників, які стикаються з комплексом викликів: новими вимогами до навчальної діяльності (зміна форм і методів навчання, збільшення обсягу самостійної роботи, підвищення рівня абстрактності матеріалу), необхідністю побудови нової системи соціальних зв'язків в академічній групі

та ширшому університетському середовищі, а також адаптацією до умов проживання (особливо для іногородніх студентів) та нового рівня самостійності й відповідальності. Подолання цих труднощів розглядається як активний процес, під час якого студент або мобілізує та модифікує набуті на попередніх етапах розвитку та соціалізації навички, знання й поведінкові механізми, або ж вимушений виробляти якісно нові способи вирішення завдань, формувати оновлені програми внутрішньопсихічної діяльності та поведінкові стратегії. Успішність цього процесу значною мірою визначає не лише академічну успішність, але й загальне психологічне благополуччя та перспективи подальшого професійного становлення.

Соціально-психологічна адаптованість студента-першокурсника є інтегративним показником, що характеризується як динамічний стан його гармонійної та продуктивної взаємодії з багатовимірним академічним середовищем та соціальним оточенням. Цей стан передбачає не просто відсутність тривалих зовнішніх (міжособистісних, міжгрупових) і внутрішніх (внутрішньоособистісних) конфліктів, але й успішне оволодіння навчальною діяльністю, задоволення базових соціальних та особистісних потреб (у визнанні, приналежності, самореалізації), адекватне сприйняття та виконання рольових очікувань з боку викладачів та референтної студентської групи. Важливими індикаторами адаптованості є також переживання почуття психологічного комфорту, самоствердження, впевненості у власних силах та можливість вільного, конструктивного вираження творчого потенціалу. На противагу цьому, адаптація – це саме той складний, багатоетапний та часто суперечливий соціально-психологічний процес, який за сприятливих внутрішніх (особистісних ресурсів) та зовнішніх (підтримуюче середовище) умов приводить особистість до стану адаптованості.

Ключовим питанням у дослідженні адаптації є розуміння того, як саме цей процес, що розгортається в часі та передбачає залучення специфічних (наприклад, копінг-стратегій) та загальних (наприклад, вольова регуляція)

адаптивних механізмів, трансформує первинний психічний стан студента, з якого він розпочинає свій шлях адаптації. Опиняючись у новій, невизначеній або стресовій ситуації (наприклад, перша сесія, публічний виступ, конфлікт з одногрупниками) та здійснюючи її когнітивну оцінку (сприйняття загрози, виклику або втрати), індивід переживає особливий, часто напружений та динамічний психічний стан. Це може бути стан тривоги, розгубленості, невпевненості, або ж, як зазначалося, стан фрустрації, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди на шляху до значущої мети. Паралельно з активацією та застосуванням адаптивних механізмів (які можуть бути як конструктивними, так і деструктивними) відбувається поступова або стрибкоподібна зміна загального психічного стану студента. Ланцюг ситуацій, що змінюються, та реакцій на них зумовлює відповідну динаміку психічних станів. У результаті успішного адаптивного процесу первинний дезадаптивний психічний стан, разом із суб'єктивною гостротою проблемної ситуації, що його спричинила, нівелюється, трансформується або зазнає суттєвих позитивних змін, поступаючись місцем більш стабільним та ресурсним станам.

Фундаментальним принципом теорії соціально-психологічної адаптації особистості, який набуває особливої ваги при аналізі складних життєвих ситуацій, є положення про те, що адаптивні процеси реалізуються не через спонтанний набір окремих, ізольованих механізмів, а завдяки функціонуванню цілісних, ієрархічно організованих систем – адаптивних комплексів. Ці комплекси є відносно стійкими патернами взаємопов'язаних когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Адаптивні комплекси, які багаторазово актуалізуються та успішно застосовуються в типових для індивіда проблемних соціальних ситуаціях, з часом інтеріоризуються, автоматизуються та закріплюються в структурі особистості, формуючи стійкі особистісні диспозиції та підструктури її характеру (наприклад, стиль реагування на стрес, комунікативний стиль, домінуючі захисні стратегії). Тому поглиблений аналіз структури, функцій та динаміки стійких адаптивних комплексів є одним із

пріоритетних завдань психологічної науки, що має як теоретичне, так і практичне значення.

У науковій літературі, зокрема у концепції А.А. Налчаджяна, детально розроблено типологію таких комплексів, яка дозволяє диференційовано підходити до їх вивчення. Виокремлюють три основні їх різновиди:

1. Незахисні адаптивні комплекси: Це системи конструктивних механізмів, спрямованих на реальне вирішення проблеми та подолання труднощів. Вони активуються переважно у нефруструючих або помірно фруструючих проблемних ситуаціях і включають такі процеси, як аналіз ситуації, планування дій, пошук інформації, мобілізація ресурсів, прояв наполегливості. Наприклад, студент, зіткнувшись зі складною навчальною задачею, може активізувати комплекс, що включає пошук додаткової літератури, консультацію з викладачем та посилену самостійну роботу.
2. Захисні адаптивні комплекси: Являють собою стійкі поєднання виключно психологічних захисних механізмів (наприклад, витіснення, заперечення, раціоналізація, проекція, регресія тощо). Їх основна функція – зниження рівня тривоги та збереження стабільності. Як концепції шляхом неусвідомленого спотворення реальності або самосприйняття, коли пряме вирішення проблеми ускладнене або неможливе. Хоча вони можуть бути тимчасово корисними для зменшення емоційного дискомфорту, їх надмірне або негнучке використання може призводити до самообману, уникнення реальних проблем та, як наслідок, до дезадаптації в довгостроковій перспективі.
3. Змішані комплекси: Це найбільш поширений тип адаптивних утворень, що інтегрують як захисні, так і незахисні адаптивні механізми. Така комбінація дозволяє особистості, з одного боку, тимчасово знизити емоційне напруження за допомогою захисних механізмів, а з іншого – мобілізувати конструктивні зусилля для подолання проблемної ситуації.

Гнучкість у поєднанні та переключенні між цими компонентами часто свідчить про високий адаптивний потенціал особистості.

Таким чином, традиційна в психологічній літературі класифікація адаптивних механізмів на захисні (спрямовані на регуляцію внутрішнього стану) та незахисні або копінг-механізми (спрямовані на зміну ситуації або ставлення до неї) збагачується та конкретизується через концепцію змішаного типу адаптивного комплексу. Саме такі інтегративні утворення опосередковують як сам адаптивний процес, так і кінцевий результат – стан адаптованості. Вивчення структури та динаміки адаптивних комплексів, як справедливо підкреслює А.А. Налчаджян, має значний евристичний потенціал для подальшого розвитку характерології та теорії особистості в рамках соціальної психології. Розуміння цих складних процесів є критично важливим не лише для теоретичного осмислення феномену адаптації, але й для розробки ефективних програм психологічної підтримки та супроводу студентів, спрямованих на оптимізацію їх входження в освітнє середовище ЗВО, розвиток адаптивних ресурсів та сприяння їхньому всебічному особистісному й професійному становленню. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення гендерних, вікових та індивідуально-типологічних особливостей функціонування адаптивних комплексів у студентів різних спеціальностей та форм навчання [26].

Соціально-психологічна адаптація (СПА) особистості є складним, багатогранним процесом, що реалізується через систему особистісних механізмів і визначає діапазон її поведінкових стратегій у взаємодії з соціальним середовищем. Ці стратегії можуть варіювати від пасивного пристосування до активного перетворення як самої особистості, так і оточення.

Однією з поширених адаптивних стратегій є конформістська поведінка, що розглядається як прояв відповідної соціальної установки на прийняття існуючих норм, цінностей та стандартів поведінки референтної групи. Ця стратегія, яка може підтримуватися різноманітними змішаними адаптивними

комплексами (що поєднують захисні та незахисні механізми), виявляється у численних поведінкових формах, спрямованих на досягнення узгодженості з групою.

Водночас важливо підкреслити, що СПА не обмежується виключно конформізмом. Вона може набувати неконформістського (активне неприйняття групових норм, поєднане з їх критикою та пропозицією альтернатив) та творчого характеру (пошук оригінальних, інноваційних шляхів вирішення проблем адаптації, що може вести до особистісного зростання та трансформації середовища).

Незважаючи на те, що конформістська поведінка може бути ситуативно адаптивною, забезпечуючи швидке входження в групу та уникнення конфліктів, за певних умов вона виявляється неадекватною. Надмірна або ригідна прихильність до конформізму може призвести до формування таких особистісних рис та установок (наприклад, низька самостійність, залежність від зовнішньої оцінки, страх інновацій), які суттєво обмежують здатність до гнучкої та ефективної адаптації в динамічно змінюваних умовах. Тривале домінування конформістської стратегії потенційно сприяє закріпленню схильності особистості до систематичних поведінкових помилок – таких як порушення ширших соціальних норм внаслідок сліпого підпорядкування вузькогруповим, невідповідним актуальним рольовим очікуванням, ригідне слідування застарілим або нефункціональним шаблонам. Це, у свою чергу, може провокувати виникнення нових кризових ситуацій, до конструктивного подолання яких особистість не має ані розвинених адаптивних здібностей, ані сформованих ефективних механізмів. Більше того, свідомо обрана, але внутрішньо не прийнята (інтерналізована) конформістська стратегія може стати потужним джерелом тривалих та виснажливих внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із суперечністю між власними цінностями та зовнішньою поведінкою.

Фундаментальним аспектом СПА є характер та спрямованість потреб і мотивів особистості, а також ступінь їх узгодженості з вимогами її

оптимального психофізіологічного функціонування та успішної інтеграції в соціальне середовище. Далеко не всі життєві запити та прагнення індивіда об'єктивно сприяють його ефективній адаптації. В екстремальних випадках, особистості можуть бути властиві потреби (як гіпертрофовані вроджені, так і соціогенні, тобто сформовані під впливом специфічного соціального досвіду), прагнення до задоволення яких веде до саморуйнації, соціальної ізоляції або втрати власної автентичності та ідентичності.

Грунтуючись на цьому, А. Налчаджян пропонує значущу для розуміння адаптаційних процесів класифікацію потреб і мотивів особистості за критерієм їхньої функціональної ролі в адаптації:

Адаптивні потреби та мотиви: це ті потреби і мотиви, реалізація яких сприяє успішній інтеграції, ефективному функціонуванню та розвитку особистості в конкретному соціальному середовищі.

Деадаптивні потреби та мотиви: до цієї категорії належать потреби і мотиви, прагнення до задоволення яких у певному соціальному середовищі об'єктивно призводить до порушення взаємодії зі світом, виникнення стійких негативних психічних станів та, зрештою, до деадаптації особистості [26, с. 56].

Адаптивність чи деадаптивність конкретної потреби або мотиву значною мірою визначається ціннісною спрямованістю особистості. Тобто, ключовим є те, які саме соціальні цінності індивід обирає як орієнтири для своєї поведінки при задоволенні цих потреб, та наскільки ці цінності узгоджуються з нормативно-ціннісною системою даного соціуму. Відтак, доцільно говорити не лише про адаптивні/деадаптивні потреби, але й про адаптивні та деадаптивні цілі, а також відповідні рівні домагань особистості в ключових соціально-групових середовищах, де розгортається її життєдіяльність. Для студента такими значущими середовищами, що висувають специфічні вимоги та надають можливості для самореалізації, виступають академічна група, факультет та заклад вищої освіти (ЗВО) загалом.

Соціально-психологічна дезадаптованість особистості, зокрема студента, проявляється багатоаспектно та на різних рівнях функціонування. Насамперед, вона може виражатися у нездатності особистості усвідомити, прийняти та адекватно інтегрувати власні потреби у загальну структуру своєї життєдіяльності. Це може призводити до їх ігнорування, витіснення або, навпаки, до неконструктивних способів їх задоволення.

З іншого боку, дезадаптована особистість (або особистість із вираженими порушеннями адаптації) демонструє труднощі у відповідності вимогам та очікуванням, що висувуються до неї соціальним оточенням (зокрема, студентською групою, викладачами) та вимогам, що впливають із її власної соціальної ролі (наприклад, ролі студента, майбутнього фахівця). Це також стосується її провідної діяльності (навчальної, науково-дослідної, громадської), яка може бути недостатньо мотивованою як ззовні (відсутність позитивного підкріплення, несприятливі умови), так і зсередини (брак інтересу, незрозуміння значущості).

Однією з ключових діагностичних ознак соціально-психологічної дезадаптованості студентів є переживання ними тривалих, часто невирішених внутрішніх (суперечливість мотивів, цінностей, самооцінки) та зовнішніх конфліктів (з одногрупниками, викладачами, батьками). Це супроводжується дефіцитом або неефективним використанням психологічних механізмів та поведінкових стратегій, необхідних для конструктивного розв'язання цих конфліктів та подолання стресових ситуацій. Важливо зазначити, що в проблемних ситуаціях (які не обов'язково є гостро конфліктними, але вимагають мобілізації ресурсів) можна діагностувати різні рівні дезадаптованості – від легкої дезорієнтації до глибоких кризових станів. Розуміння вихідного рівня дезадаптованості особистості є необхідною передумовою для аналізу динаміки та специфіки її адаптивного процесу, а також для прогнозування його успішності та розробки адекватних заходів психологічної допомоги.

Наведені аспекти підкреслюють гостру необхідність подальшого теоретичного осмислення та емпіричного дослідження феноменів адаптації та дезадаптації. Як слушно зазначає А. Налчаджян: «Для плідного вивчення соціалізації й соціальної активності людей... варто детально розробляти концептуальний апарат теорії соціальної психології особистості. Зокрема, ми вважаємо важливою диференціацію онтогенетичної соціалізації й соціально-психологічної адаптації особистості в певному соціальному середовищі». Для вирішення цього завдання, значущість якого визнається й іншими дослідниками, А. Налчаджян виходить із фундаментального положення, згідно з яким «особистість може бути соціалізованою, але дезадаптованою».

Це розрізнення має принципове методологічне значення. Онтогенетична соціалізація – це ширший процес засвоєння індивідом соціального досвіду, норм, цінностей, стандартів поведінки, притаманних певному суспільству чи культурі, що відбувається протягом усього життя. Соціально-психологічна адаптація ж стосується конкретних процесів та результатів взаємодії особистості з певним, відносно локальним соціальним середовищем (наприклад, нова навчальна група, професійний колектив, зміна місця проживання). Таким чином, успішне засвоєння загальних соціальних норм і цінностей (високий рівень соціалізованості) не завжди автоматично гарантує ефективну та безболісну адаптацію індивіда до специфічних умов конкретної життєвої ситуації чи нового соціального оточення, особливо в динамічно змінюваних або кризових обставинах. Розуміння цієї диференціації дозволяє точніше діагностувати проблеми особистості та розробляти більш цілеспрямовані програми психолого-педагогічної підтримки [26, с.76].

Більше того, дезадаптованість студента може бути прямим наслідком високого ступеня й повноти його соціалізованості. Тому твердження деяких авторів здаються не зовсім точними, ніби то соціально-психологічна адаптація є одним зі шляхів більш повної соціалізації. Соціалізованість особистості, залежно від конкретної групової ситуації, може стати основою як для адаптованості, так і для дезадаптованості. Якщо у певному соціальному

середовищі, ЗВО, студентській групі моральні норми й принципи, а також інші загальнолюдські цінності є основним засобом маскувannya егоїстичних прагнень, тобто, якщо домінуючою соціальною орієнтацією окремих студентів є лукавство, то цілком ймовірно, що соціалізованість особистості, відтворена шляхом інтерналізації загальнолюдських цінностей, може стати постійною причиною їхньої фрустрованості й дезадаптованості. Онтогенетична соціалізація є процесом інтерналізації групових норм, цінностей і типових форм поведінки, що присутня в ході індивідуального психічного розвитку студента у колективі ЗВО. Вона може відображатись на рівні студентської групи, факультету, ЗВО. Адаптованість особистості в групі – це такий її стан, який дозволяє їй без довгих конфліктів і фрустрацій з можливою повнотою демонструвати свої творчі, конструктивні можливості, переживати стан самоствердження й власної значущості. Оскільки особистість студента водночас є членом декількох груп, то в деяких з них вона може бути позитивно адаптована, в інших - негативно. Вона може бути членом і таких груп, у яких її соціальний статус близький до повної дезадаптованості. До прикладу, маючи позитивну адаптацію в студентському колективі особистість може бути дезадаптованою в родині. Все це дозволяє зауважити висновок про співвідношення соціалізації й адаптації: оскільки соціалізація особистості не завжди забезпечує її соціально-психологічну адаптацію, вчені виділяють два її різновиди: соціалізацію, що адаптує, і дезадаптуючу соціалізацію [26, с.93].

Деякі наукові публікації широко обговорюють проблеми адаптації першокурсників до системи вищого навчального закладу, і не випадково. Через успішність цього процесу багато в чому залежать подальші професійні кар'єри навички й особистісний розвиток майбутнього фахівця з вищою освітою [46, 47].

Адаптацію студентів-першокурсників у компоненті соціалізації особистості ми розглядаємо, як процес, який надає змогу людині посісти своє місце у суспільстві, у ЗВО, у групі, реалізуватися в них [39].

У низці наукових досліджень, присвячених проблематиці соціальної адаптації, особлива увага приділяється її діалектичній єдності з процесом автономізації особистості, що розглядається як ключовий компонент соціалізації. Соціальна адаптація визначається як процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, що передбачає засвоєння його норм, цінностей та моделей поведінки. Водночас соціальна автономізація постає як реалізація особистістю сукупності установок на власну самостійність та незалежність – стійкості у поведінці й взаєминах, яка корелює з уявленнями особистості про себе, її Я-концепцією та рівнем самооцінки. Саме через узгодження завдань соціальної адаптації та соціальної автономізації відбувається регуляція внутрішньоособистісного конфлікту, зумовленого суперечливими мотивами: прагненням «бути з усіма» (інтеграція, конформність) та потребою «залишатися самим собою» (збереження індивідуальності, самодетермінація).

Незважаючи на широкий спектр теоретичних підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації, більшість дослідників сходяться на думці, що її основною функцією є інтеріоризація індивідом норм і цінностей нового для нього соціального середовища (наприклад, академічної групи, студентського колективу). Це включає освоєння специфічних форм соціальної взаємодії, встановлення формальних і неформальних зв'язків, а також опанування новими видами та формами діяльності, такими як методи професійного виконання завдань, специфіка навчального процесу тощо.

Процес адаптації є динамічним і може характеризуватися різним ступенем успішності, що дозволяє виокремити декілька її рівнів або станів:

- **Дезадаптація:** Цей стан характеризується недиференційованістю мети та видів діяльності студента, значним звуженням кола його соціальних контактів та проблемного поля. Ключовим індикатором дезадаптації є неприйняття або активна протидія нормам та цінностям нового соціального середовища, яким для студента є заклад вищої освіти (ЗВО).

- Пасивна адаптація: Даний рівень передбачає формальне прийняття індивідом норм і цінностей оточення за принципом «Я – як усі». Однак, при цьому відсутня внутрішня мотивація до активних змін, ініціативності та саморозвитку, навіть за наявності потенційних можливостей. Пасивна адаптація проявляється у спрямованості на прості цілі та невибагливі види діяльності. Коло спілкування та розв’язуваних проблем дещо ширше, порівняно з рівнем дезадаптації, але залишається обмеженим.
- Активна адаптація: Цей рівень є найпродуктивнішим та сприяє успішній соціалізації особистості в цілому. Індивід не лише приймає норми й цінності нового соціального середовища, але й активно будує свою діяльність та міжособистісні стосунки на їх основі. Характерною ознакою є формування нових, різноманітних цілей, серед яких домінуючою стає мета повної самореалізації в даному соціальному контексті. Студенти з активною адаптацією відзначаються широким колом спілкування, розмаїттям інтересів та прагненням до гармонійних взаємин з академічною групою, самим собою та навколишнім світом.

Процес адаптації активізується у всіх випадках порушення балансу у системі «людина-середовище» та має як загальні, неспецифічні прояви, так і специфічні, зумовлені конкретними умовами. У цьому контексті, дослідження загальних психофізіологічних та соціально-психологічних закономірностей адаптаційного процесу студентів, а також вивчення особливостей адаптації студентів з обмеженими можливостями до умов навчання в інтегрованому освітньому середовищі, набувають особливої важливості та актуальності.

Період навчання у закладі вищої освіти є одним із найважливіших етапів онтогенезу сучасної молоді людини, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний особистісний ріст, професійне становлення та перехід до дорослого життя. Цей етап характеризується одночасним перебігом низки специфічних, взаємопов'язаних та взаємозумовлених динамічних процесів,

детермінованих як особливостями навчальної діяльності, так і специфікою соціального оточення:

- Професійне самовизначення: Включає формування усвідомленого ставлення до обраної спеціальності, розвиток професійно значущих якостей та професійної спрямованості.
- Особистісне самовизначення: Охоплює формування цілісної системи особистісних смислів, ціннісних орієнтацій, Я-концепції та світогляду.
- Адаптація до умов навчання та нового соціального середовища: Передбачає пристосування до нових форм і методів навчальної діяльності, засвоєння прийнятих у ЗВО соціальних норм, цінностей та моделей поведінки.

Ці процеси вимагають глибокого наукового аналізу для розуміння їх механізмів та розробки ефективних стратегій психолого-педагогічного супроводу студентів.

Адаптація студентів, особливо першокурсників, до навчальної діяльності є складним процесом, на який впливає комплекс суб'єктивних (внутрішніх, залежних від особистості студента) та об'єктивних (зовнішніх, пов'язаних із середовищем) чинників.

Об'єктивні чинники: До них належать зміст та організація навчального процесу у ЗВО, дидактичні підходи, матеріально-технічне забезпечення, соціально-психологічний клімат в академічній групі та навчальному закладі в цілому. Особливу роль відіграють відмінності між шкільною та університетською системами навчання:

- Зміна формату навчання: Перехід від переважно класно-урочної системи до лекційно-семінарської, модульно-рейтингової тощо.
- Зростання обсягу та інтенсивності навантаження: Значно вища інтенсивність розумової праці, більший обсяг інформації для

самостійного засвоєння, нерівномірність навчальних навантажень, що різко зростають у період сесій.

- Вимоги до самостійності: Необхідність самостійного опрацювання значної частини матеріалу, робота з першоджерелами, відсутність підручників, що повністю відповідають програмі.
- Нова система оцінювання: Більш вимогливе та диференційоване оцінювання знань, що базується на різноманітних критеріях та формах контролю.
- Зміна соціального оточення та побуту: Необхідність встановлення нових соціальних контактів, відсутність звичного соціального оточення, можливі матеріальні труднощі, особливості проживання в гуртожитку (для іногородніх студентів).

Суб'єктивні чинники: Ці фактори відображають індивідуально-психологічні особливості студента. Період навчання, особливо на першому курсі, часто супроводжується високою емоційною напругою та тривожністю, що детерміновані як об'єктивними труднощами, так і суб'єктивним їх сприйняттям. Серед суб'єктивних факторів, які негативно впливають на процес соціально-психологічної адаптації першокурсників ЗВО, можна виділити такі [за даними джерел 39, 40 та ін.]: недостатній рівень базової підготовленості: Прогалини у знаннях за шкільною програмою, можливе ігнорування окремих навчальних дисциплін на попередньому етапі навчання.

- Слабко сформовані навчальні навички (soft skills): Недостатній розвиток навичок самостійної навчальної діяльності, зокрема конспектування, роботи з науковою літературою, тайм-менеджменту, а також недостатній розвиток словесно-логічного мислення та критичного аналізу.

- Збереження пасивних навчальних стратегій: Відсутність ініціативи, самостійності, очікування готових рішень, що було характерним для частини учнів у школі.
- Невисокий рівень загальної культури та трудової вихованості: Недостатнє розуміння важливості систематичної праці, відповідальності за результати навчання.
- Недостатньо сформовані професійні установки: Слабке усвідомлення зв'язку між навчанням та майбутньою професійною діяльністю, відсутність чіткої мотивації до здобуття обраної професії.
- Невпевненість у власних силах та низька самооцінка: Сумніви щодо власних здібностей впоратися з навчальним навантаженням, страх невдачі [40, с. 101-105].

Ці та інші фактори на соціально-психологічному рівні викликають порушення взаємодії першокурсників і нового середовища та призводять до дезадаптації. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що умови навчання у ЗВО можна вважати ще більш важкими для студентів-інвалідів, а тому процес їх адаптації проходить ще складніше.

Соціально-психологічну адаптацію можна уявити, як процес і результат активного пристосування студента до умов нового соціального середовища, під час якого відбувається наближення мети, ціннісних орієнтацій групи і особистості, засвоєння норм, традицій, групової культури. Вона існує в умовах певних адаптаційних можливостей особистості і залежить від її здатності зробити певні внутрішні перетворення для того, щоб співвіднести свої мету, установки, бажання, інтереси з метою, бажаннями, інтересами інших.

1.3. Вплив кризових та екстремальних ситуацій (зокрема, воєнного стану) на психічний стан та адаптаційні можливості особистості

Кризові та екстремальні ситуації, особливо ті, що детерміновані воєнним станом, справляють глибокий та багатогранний вплив на психіку людини,

суттєво ускладнюючи її адаптаційні спроможності до вимушених змін життєвих умов. У психологічній науці під екстремальною ситуацією розуміють подію або сукупність подій, що кардинально виходять за межі звичайного, повсякденного життєвого досвіду індивіда. Такі ситуації характеризуються високим рівнем загрози (реальної чи уявної) для життя, здоров'я, добробуту або усталеного світогляду особистості, що неминуче викликає інтенсивне емоційне напруження та вимагає мобілізації всіх ресурсів організму й психіки для екстреної зміни поведінкових патернів.

Воєнні дії, як специфічний вид екстремальної ситуації, включають комплекс потужних психотравмуючих чинників: безпосередню загрозу життю та фізичній цілісності, втрату близьких людей, насильницьке переселення та втрату домівки, руйнування звичного соціального середовища та способу життя. Ці фактори створюють кумулятивний ефект, що зумовлює високий ризик травматизації психіки людини та розвитку дезадаптивних станів.

В умовах воєнного часу спостерігається широкий спектр психологічних реакцій на стрес. До найбільш поширених належать:

Емоційні реакції: підвищена тривожність, ірраціональний страх, панічні атаки, емоційне виснаження (аж до апатії), дратівливість, ангедонія, почуття провини (зокрема, "провина вцілілого"), безпорадності та відчаю.

Когнітивні порушення: труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, нав'язливі думки та спогади (флешбеки), когнітивні спотворення (наприклад, катастрофізація).

Поведінкові зміни: порушення сну (безсоння або гіперсомнія), зміна апетиту, соціальна ізоляція або, навпаки, надмірна залежність від інших, агресивна поведінка або пасивність, уникнення нагадувань про травматичну подію.

Фізіологічні прояви: головні болі, м'язове напруження, тахікардія, шлунково-кишкові розлади, загальна слабкість.

У більш тяжких випадках тривалий вплив екстремальних умов може призвести до розвитку клінічно значущих психічних розладів, таких як

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), великий депресивний розлад, генералізований тривожний розлад та інші афективні розлади.

Спроможність людини ефективно адаптуватися до нових, часто непередбачуваних та загрозливих умов екстремальної ситуації, є результатом складної взаємодії низки чинників:

Індивідуально-психологічні особливості: Рівень стресостійкості (резильєнтності), сформованість навичок емоційної саморегуляції, домінуючі копінг-стратегії (конструктивні чи деструктивні), локус контролю, оптимізм, рівень самооцінки та самоефективності.

Попередній життєвий досвід: Наявність досвіду успішного подолання кризових ситуацій у минулому може підвищувати адаптаційний потенціал, тоді як попередній травматичний досвід може сенсibilізувати психіку до нових стресорів.

Соціальна підтримка: Наявність стабільного, підтримуючого соціального оточення (сім'я, друзі, колеги, спільнота) є одним із найважливіших протективних факторів. Соціальна підтримка може проявлятися в емоційній, інформаційній та інструментальній допомозі.

Специфіка самої екстремальної ситуації: Інтенсивність, тривалість та контрольованість стресорів. В умовах воєнного стану адаптація значно ускладнюється через перманентну нестабільність, відсутність відчуття контролю над ситуацією та обмеженість доступних ресурсів (матеріальних, інформаційних, психологічних).

Особи з добре розвинутими навичками саморегуляції, позитивним мисленням, гнучкими копінг-стратегіями та міцними соціальними зв'язками, як правило, демонструють вищу ефективність у подоланні наслідків стресу та збереженні психічного здоров'я [4].

Особливо вразливою категорією населення в умовах воєнного стану є молодь, зокрема студенти. Ця вразливість зумовлена поєднанням вікових особливостей (незавершеність процесів формування особистості, емоційна лабільність) та специфічних соціальних викликів. Студенти одночасно

стикаються з необхідністю адаптації до нових, часто ускладнених, умов навчання (дистанційний формат, зміна звичного академічного середовища, невизначеність щодо майбутнього) та з потужним психотравмуючим впливом війни. Їхній адаптаційний процес вимагає не лише мобілізації індивідуальної стійкості та внутрішніх ресурсів, але й комплексної підтримки з боку освітнього середовища, родини та суспільства в цілому [31].

Кризові ситуації, зумовлені воєнним станом, неминуче справляють негативний вплив на психічний стан студента, знижуючи його адаптаційні можливості та загальний рівень функціонування. Проте, навіть за таких обставин, психіка людини має значний потенціал до самовідновлення. Завдяки активізації внутрішніх ресурсів (наприклад, життестійкості, осмислення досвіду, пошуку нових цілей) та залученню зовнішніх джерел підтримки (психологічна допомога, соціальні зв'язки, освітні ініціативи), індивід спроможний до поступового відновлення психоемоційного балансу, реінтеграції травматичного досвіду та пристосування до нових умов життєдіяльності.

Воєнний стан є потужним стресогенним чинником, що висуває надзвичайні вимоги до адаптаційних механізмів особистості. Розуміння психологічних реакцій, факторів вразливості та ресурсів стійкості є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації населення, особливо таких чутливих груп, як студентська молодь. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення довгострокових наслідків воєнного травматизму та розробку превентивних та корекційних заходів, що сприятимуть підвищенню адаптаційного потенціалу особистості в умовах тривалих криз.

1.4. Чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників в умовах воєнного стану

Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників є складним та багатофакторним процесом, що детермінується комплексом

індивідуальних особливостей та зовнішніх впливів. На початковому етапі навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) молоді люди стикаються з необхідністю пристосування до нових умов навчальної діяльності, вимог самостійного життя та особливостей соціалізації у незнайомому студентському просторі. В умовах воєнного стану ці типові виклики суттєво посилюються через хронічне психоемоційне напруження, тотальну невизначеність майбутнього, обмеження доступних ресурсів (матеріальних, соціальних, психологічних) та безпосередню загрозу безпеці, що значно ускладнює адаптаційний процес [12].

Аналіз наукової літератури свідчить про значну увагу дослідників до виокремлення чинників, що обумовлюють успішність та динаміку процесу соціально-психологічної адаптації. Так, Т. Алексєєва диференціює індивідуально-психологічні та соціальні адаптаційні фактори [9]. В. Казміренко пропонує розподіляти чинники соціально-психологічної адаптації на інтерособистісні та інтраособистісні процеси та явища [9]. С. Максимець у своїй класифікації виділяє об'єктивні (характеристики середовища) та суб'єктивні (особистісні характеристики) фактори.

Грунтуючись на існуючих дослідженнях внутрішніх та зовнішніх детермінант адаптації, доцільно виділити дві основні групи чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію молоді людини до студентського середовища у ЗВО:

Внутрішні чинники (також визначаються як «суб'єктивні», «індивідуально-психологічні», «особистісні»).

Зовнішні чинники (також визначаються як «об'єктивні», «соціально-психологічні», «фактори середовища»).

Внутрішні чинники охоплюють індивідуально-психологічні особливості, адаптаційні можливості та ціннісно-мотиваційну спрямованість особистості студента.

1. Адаптаційні можливості особистості. Ця категорія об'єднує сукупність здібностей, вмінь і навичок, що забезпечують та підтримують ефективність соціально-психологічної адаптації.

Інтелектуальні ресурси: Адаптивність інтелектуальних властивостей особистості, таких як рівень розвитку загального інтелекту та раціональність мислення, позитивно корелює з успішністю соціальної адаптації, ефективністю міжособистісної взаємодії та адекватністю соціальної перцепції. Емоційний інтелект: Здатність особистості розпізнавати, розуміти власні та чужі емоції, а також керувати ними, розглядається багатьма дослідниками як важливий чинник успішної адаптації. Емоційний інтелект сприяє ефективнішому налагодженню міжособистісних стосунків, конструктивному вирішенню конфліктів та кращому управлінню стресом. Однак, незважаючи на значний теоретичний потенціал, емпіричних підтверджень безпосереднього впливу емоційного інтелекту на адаптацію студентів, особливо в екстремальних умовах, наразі недостатньо, що актуалізує потребу в подальших цілеспрямованих дослідженнях [25].

Соціально-когнітивні можливості: Ключову роль у формуванні адаптаційного потенціалу відіграють такі навички, як саморегуляція, самоконтроль та самоефективність. Здатність до свідомого управління власною поведінкою, емоціями та когнітивними процесами, а також віра у власну спроможність долати труднощі, є важливими предикторами успішної адаптації.

2. Особистісна спрямованість. Цей аспект включає систему стійких мотивів, цінностей та життєвих орієнтирів особистості. Успішній адаптації сприяють: відчуття когеренції (розуміння узгодженості та осмисленості життєвих подій), емоційна готовність до змін та невизначеності, активна життєва позиція, а також внутрішнє прагнення до саморозвитку та самореалізації [9].

Зовнішні чинники соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників охоплюють як відносно стабільні, так і динамічні, ситуативні

умови соціального та освітнього середовища, що здійснюють безпосередній або опосередкований вплив на процес включення індивіда у студентське життя.

До базових, відносно константних, чинників належать довготривалі особливості організації навчального процесу та соціальної взаємодії у ЗВО: Соціально-психологічна структура студентської групи (згуртованість, наявність мікрогруп, система лідерства).

Стиль та характер міжособистісних стосунків у групі (рівень довіри, взаємодопомоги, конфліктності).

Особливості педагогічної взаємодії з викладачами (стиль викладання, вимогливість, доступність для комунікації, підтримка) [20].

Ситуативні чинники пов'язані з тимчасовими, несподіваними або специфічними впливами, які можуть спричиняти додаткове емоційне напруження, фрустрацію та навіть дезадаптацію.

Проблемні ситуації, зумовлені новизною освітнього простору та особистісними особливостями: Труднощі, що виникають через незвичність вимог та умов навчання, необхідність самоорганізації, потребу в самоствердженні у новому колективі. Особистісні риси, такі як інфантильність, надмірна сором'язливість, низька комунікативна компетентність, можуть посилювати ці труднощі.

Проблеми, пов'язані з організацією освітнього процесу в умовах війни, зокрема вимушене впровадження змішаних або дистанційних форм навчання, перебої в навчанні через повітряні тривоги, обмежений доступ до навчальних ресурсів, загальна атмосфера тривоги та небезпеки, що пронизує всі сфери життя [12].

Певні критичні ситуації, що є невід'ємною частиною студентського життя, можуть виступати потужними зовнішніми чинниками, що ускладнюють адаптацію.

Стрес: Студентське життя часто супроводжується навчальним стресом (високі вимоги, великий обсяг інформації), інформаційним перевантаженням

та екзаменаційним стресом. В умовах війни ці види стресу можуть посилюватися через загальну психологічну напруженість та переживання за власну безпеку та безпеку близьких.

Фрустрація: Фрустраційні стани можуть виникати на тлі дефіциту значущих емоційних контактів (особливо при дистанційному навчанні або вимушеному переселенні), відчуття соціальної ізоляції, а також через загальну суспільну нестабільність та неможливість реалізувати важливі потреби та плани. Це особливо гостро може відчуватися на завершальному етапі навчання.

Вікові кризи студентства: Період навчання у ЗВО збігається з важливими етапами психосоціального розвитку та може супроводжуватися нормативними віковими кризами. На першому курсі це часто страх перед новими умовами та невпевненість у власних силах. На третьому курсі можливе розчарування в обраній спеціальності або втрата навчальної мотивації. Наприкінці навчання актуалізується тривога, пов'язана з випускними іспитами, невизначеністю професійного майбутнього, побоюваннями щодо особистої нереалізованості та екзистенційними питаннями («що робити далі?»). Такі стани часто пов'язуються з кризою ідентичності та потребують глибокого переосмислення життєвих орієнтирів, ціннісних настанов та, можливо, тимчасової паузи для рефлексії [12].

Отже, соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників, особливо в умовах воєнного стану, є динамічним процесом, що визначається складною взаємодією внутрішніх (індивідуально-психологічні особливості, адаптаційні можливості, особистісна спрямованість) та зовнішніх (стабільні та ситуативні характеристики освітнього і соціального середовища, критичні ситуації) чинників. Зовнішні чинники відіграють суттєву роль у динаміці адаптаційного процесу, впливаючи як на психологічний комфорт та емоційний стан студента, так і на його здатність успішно інтегруватися в нове соціальне та освітнє середовище. Розуміння цих детермінант є ключовим для розробки ефективних стратегій психолого-педагогічної підтримки студентської молоді,

спрямованих на мінімізацію негативних впливів та оптимізацію адаптаційних процесів у надскладних умовах сьогодення. Подальші дослідження, зокрема, спрямовані на вивчення специфічних копінг-стратегій та ролі емоційного інтелекту в адаптації студентів до умов війни, є вкрай актуальними.

Висновки до розділу 1

У першому розділі представлено результати комплексного теоретичного аналізу проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників, що є актуальним науковим завданням, особливо в контексті сучасних суспільних трансформацій та кризових явищ. Встановлено, що адаптація розглядається як багатогранний, динамічний процес активного пристосування особистості до нових або змінених соціальних умов. Цей процес охоплює інтегративну єдність когнітивного (сприйняття, осмислення та оцінка нової ситуації й власних можливостей), емоційного (переживання, емоційна реакція на зміни та здатність до регуляції емоційних станів) та поведінкового (формування адекватних стратегій поведінки та діяльності) компонентів.

Детально розглянуто структуру адаптаційного процесу, в якій як основні елементи виокремлено мотиваційний (спрямованість та інтенсивність прагнень особистості до інтеграції в нове середовище), ціннісно-смысловий (інтеріоризація норм і цінностей нового соціального оточення, узгодження їх із власною системою цінностей), комунікативний (встановлення та підтримка конструктивних міжособистісних зв'язків) та саморегуляційний (здатність до самоконтролю, самоорганізації та вольових зусиль) компоненти. Окрім цього, у розділі здійснено аналіз основних видів соціально-психологічної адаптації (наприклад, активна, пасивна, дезадаптація) та обґрунтовано критерії її успішності, такі як психологічний комфорт, продуктивність діяльності та задоволеність взаєминами.

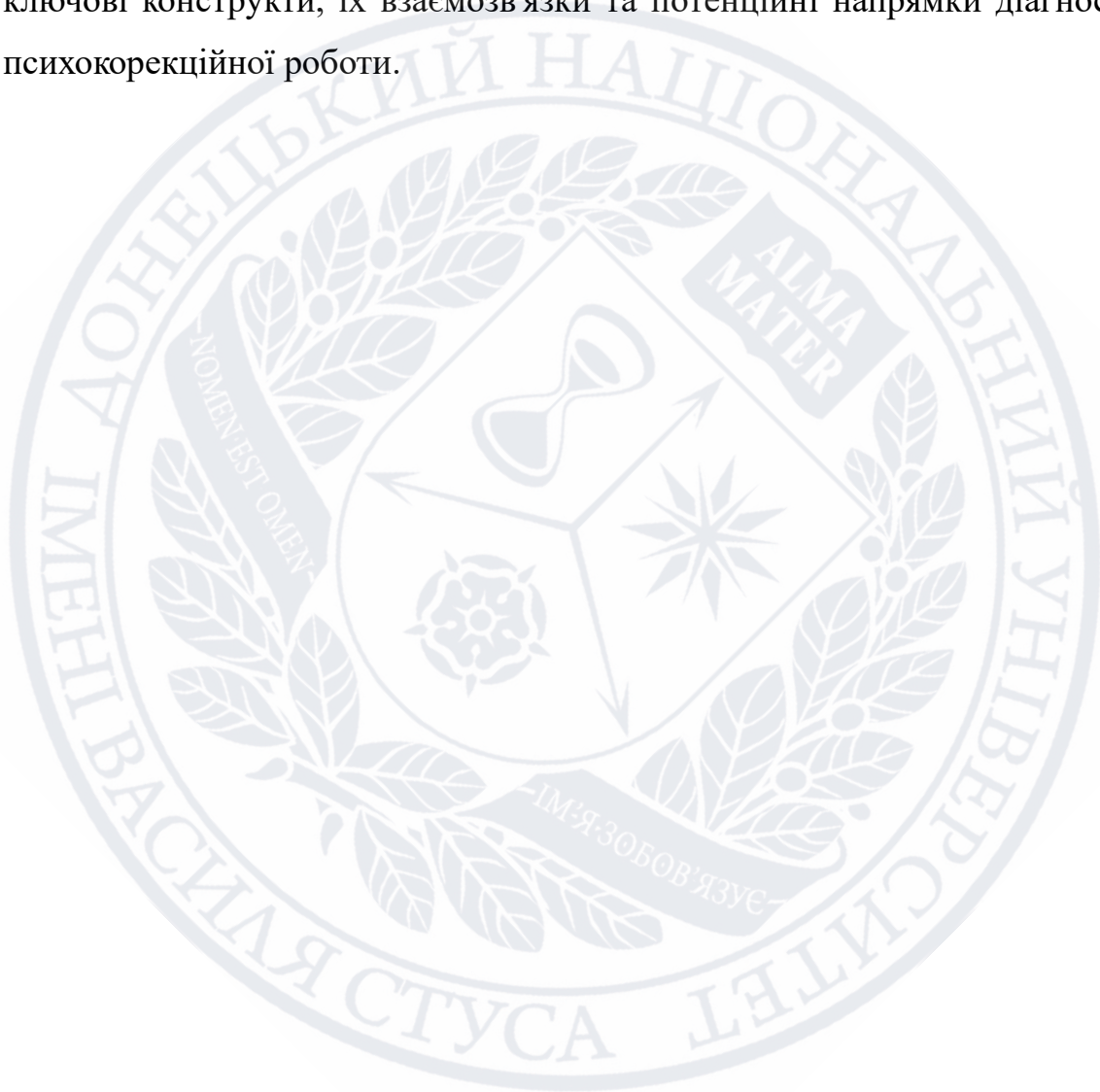
Проаналізовано специфіку адаптації студентів першого курсу, що визначається як особливий, сензитивний період у життєвому циклі молодої людини. Наголошено, що цей етап неминуче супроводжується комплексом нормативних труднощів, пов'язаних із кардинальною зміною соціальної ситуації розвитку: переходом до нових, більш складних умов навчальної діяльності, необхідністю адаптації до умов самостійного проживання (для значної частини студентів), вибудовуванням нової системи міжособистісних взаємин в академічній групі та ширшому студентському середовищі, а також прийняттям вищого рівня особистої відповідальності за власні дії та їх наслідки.

Особливу увагу в теоретичному огляді приділено дослідженню впливу кризових та екстремальних умов, зокрема триваючого воєнного стану, на психічний стан та адаптаційні можливості особистості. Продемонстровано, що такі умови виступають потужними стресогенними чинниками, які значно підвищують рівень індивідуального та колективного стресу, тривожності, фрустрації та емоційного виснаження. Зазначені психологічні наслідки суттєво ускладнюють перебіг адаптаційних процесів, виснажують адаптаційні ресурси особистості та підвищують ризик розвитку дезадаптивних станів.

На основі проведеного теоретичного аналізу було узагальнено та систематизовано ключові групи чинників, що детермінують процес соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників, особливо в умовах воєнного стану. До внутрішніх (суб'єктивних) чинників віднесено індивідуально-психологічні особливості (характеристики нервової системи, темперамент, акцентуації характеру, рівень самооцінки, локус контролю) та наявні адаптаційні ресурси особистості (копінг-стратегії, рівень розвитку життєстійкості, комунікативна компетентність, емоційний інтелект). До зовнішніх (об'єктивних) чинників зараховано умови та характеристики соціального й освітнього середовища (специфіка організації навчального процесу, умови проживання, соціально-психологічний клімат в академічній групі, стиль взаємодії з викладачами), а також безпосередній та

опосередкований вплив критичних ситуацій та стресорів, породжених воєнним станом (загроза безпеці, втрати, вимушене переміщення, економічна нестабільність).

Таким чином, перший розділ закладає теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників в умовах сучасних викликів, визначаючи ключові конструкти, їх взаємозв'язки та потенційні напрямки діагностики й психокорекційної роботи.



РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

2.1 Опис вибірки дослідження та основних етапів дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення та аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників у складний період воєнних дій, було ретельно сплановане та структуроване. Загальна логіка дослідження передбачала послідовний перехід від теоретичного осмислення проблеми до емпіричної перевірки висунутих припущень та інтерпретації отриманих даних. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексність, системність та наукову обґрунтованість у вивченні досліджуваного феномену.

Визначення вибірки дослідження є фундаментальною передумовою для отримання достовірних результатів у психологічному дослідженні. У нашому випадку, вибірка сукупність була сформована з 50 студентів першого курсу денної форми навчання Донецького національного університету імені Василя Стуса. Переважна більшість респондентів перебувала у віці 17-18 років, що є типовим для студентів першого курсу. Цей вибір є цілеспрямованим та зумовлений кількома ключовими факторами:

Поперше, студенти-першокурсники традиційно розглядаються як група підвищеного ризику щодо виникнення дезадаптаційних станів, оскільки вони одночасно стикаються з комплексом нових завдань: входженням у нову соціальну роль студента, адаптацією до змінених умов навчальної діяльності, встановленням нових міжособистісних зв'язків та проживанням сепарації від звичного сімейного оточення.

Подруге, воєнний стан в країні створює додатковий потужний стресогенний фон, що суттєво ускладнює і без того непростий процес адаптації. Першокурсники, які розпочинають своє студентське життя в таких

умовах, зазнають подвійного тиску, що актуалізує необхідність глибокого вивчення їхніх адаптаційних механізмів та ресурсів.

Потрете, дослідження проводилося на базі одного закладу вищої освіти, що дозволило забезпечити відносну гомогенність умов навчання на початковому етапі та полегшило організаційні аспекти дослідження.

Варто зазначити, що хоча вибірка обмежена студентами одного університету, що може впливати на можливість широкого узагальнення результатів, вона дозволяє глибоко проаналізувати особливості адаптації в конкретному освітньому середовищі, яке також функціонує в умовах воєнного стану.

Основні етапи емпіричного дослідження: емпіричне дослідження було побудоване к вигляді структурованх та послідовно логічно пов'язаних етапів, кожен з яких мав свої конкретні завдання та сприяв досягненню загальної мети роботи.

Перший етап був присвячений фундаментальному осмисленню проблеми дослідження. На основі аналізу наукової літератури було визначено тему, мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження, а також сформульовано робочу гіпотезу.

На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових праць, що дозволило систематизувати існуючі підходи до вивчення феномену соціально-психологічної адаптації. Були окреслені загальні поняття та сфери вивчення соціально-психологічної адаптації, розглянуто різні трактування цього поняття науковцями та визначено підходи до її дослідження в науковій літературі. Особливу увагу було приділено особистісному підходу (К. Роджерс), соціокультурному, діяльнісному та середовищному підходу (А. Маслоу). Цей аналіз став основою для вибору адекватного діагностичного інструментарію.

На другому етапі було остаточно сформовано вибірку сукупність досліджуваних та здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик, що відповідають меті та завданням дослідження. Основною метою цього етапу було безпосереднє проведення емпіричного дослідження та збір первинних даних. Було реалізовано дослідження студентів за допомогою обраного комплексу методик: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда», «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана)», «Методика діагностики психічних станів (САН)», «Методика діагностики емоцій Р. Плутчика», «Шкала для самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера- Ю. Ханіна)», «Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)».

На третьому етапі було здійснено їх первинну обробку, що включала кількісний підрахунок сирих балів, переведення їх у стандартні показники (за потреби) відповідно до ключів та інструкцій до кожної методики. Наступним кроком стала вторинна обробка даних, яка передбачала застосування методів математико-статистичного аналізу. Для аналізу даних використовувалися методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частот), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, а також методи порівняльного аналізу. Завершувався даний етап якісною інтерпретацією отриманих результатів у світлі теоретичних положень та висунутої гіпотези. На основі цього були зроблені попередні висновки дослідження.

На четвертому етапі здійснювалося узагальнення всіх отриманих результатів, їхнє остаточно осмислення та інтерпретація. Проводилося завершальне оформлення кваліфікаційної (бакалаврської) роботи відповідно до встановлених вимог, включаючи формулювання загальних висновків та практичних рекомендацій (якщо такі передбачалися). Також цей етап включав підготовку до захисту роботи.

2.2 Опис основних методик дослідження короткий опис методик

Для проведення дослідження та перевірки висунутої нами гіпотези було використано комплекс взаємодоповнюючих методів та методик, спрямованих на всебічне вивчення досліджуваного феномену. Вибір кожної методики зумовлений її теоретико-методологічною адекватністю поставленим дослідницьким завданням, діагностичними можливостями та специфікою досліджуваної вибірки.

1. **«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса і Р.Даймонда)».** Створена у 1954 році, ця методика є класичним інструментом для встановлення особливостей соціально-психологічної адаптації особистості. Вона дозволяє цілісно оцінити не лише загальний рівень адаптації до соціального середовища, але й такі важливі її компоненти, як самосприйняття, сприйняття інших та характер міжособистісних відносин. В контексті дослідження першокурсників, які інтегруються в нове освітнє та соціальне середовище на тлі воєнних викликів, ця методика надає змогу виявити фундаментальні аспекти їхнього пристосування. Опитувальник включає 101 твердження, що охоплюють різні сфери життєдіяльності та самовідчуття. Випробуванним пропонується оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою, визначаючи, наскільки воно відповідає їхнім уявленням про себе.

Методика дозволяє оцінити наступні інтегральні показники: власне адаптацію, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність (як схильність брати відповідальність за події на себе) та прагнення до домінування. Інтегральний показник адаптації розглядається через співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій. Позитивний полюс – «адаптивність» – відображає конструктивне ставлення людини до нового середовища та її здатність до успішного функціонування. Негативний полюс – «дезаптивність» – свідчить про дисгармонію у соціальних сферах життєдіяльності, песимістичне налаштування, пасивність та нездатність

долати труднощі. Деадаптивна людина часто незадоволена собою та іншими, їй можуть бути притаманні депресивні риси. Використання цієї методики є критично важливим для базової оцінки успішності адаптаційного процесу першокурсників.

2. **«Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана, модифікація В. Бойка)».** Дана методика призначена для оцінки ступеня незадоволеності людини її адаптаційними можливостями та досягненнями у соціумі. Соціальна фрустрація визначається як вид психічної напруги, зумовлений незадоволеністю досягненнями і становищем індивіда в соціальних ієрархіях. В умовах воєнного стану, коли життєві плани багатьох молодих людей можуть бути порушені, а відчуття контролю над власним майбутнім знижене, діагностика рівня соціальної фрустрованості набуває особливої значущості. Вона допомагає виявити ступінь напруженості, що може виникати у відповідь на труднощі взаємодії у середовищі, які зараз є надзгостреними через вплив воєнного стану.

Опитувальник фіксує ступінь незадоволеності особистості соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Піддослідним пропонується оцінити тестовий матеріал за шкалою: 0 – повністю задоволений; 1 – скоріше задоволений; 2 – важко відповісти; 3 – скоріше не задоволений; 4 – повністю не задоволений. Нараховані бали відповідають цим оцінкам.

Методика дозволяє кількісно та якісно оцінити рівень та специфіку соціальної фрустрованості, що є важливим індикатором психологічного дискомфорту та потенційних перешкод на шляху до успішної адаптації.

3. **«Методика діагностики психічних станів (САН)».** Ця методика призначена для швидкої та оперативної оцінки актуального психічного стану людини за трьома ключовими показниками: самопочуття, активність, настрій. Вона дозволяє вимірювати емоційний стан в період інтенсивних психічних і

фізичних навантажень, що є характерним для першокурсників, особливо в стресогенних умовах. Характеристики самопочуття, активності та настрою є показниками адаптованості молодої людини до особливостей діяльності, її змісту, завдань, умов, а також до соціального оточення. Важливо, що один з важливих показників в період адаптації – це загальний психоемоційний стан.

Методика призначена для самоконтролю і самооцінки. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3), розташованих між тридцятьма парами слів протилежного значення. Ці пари відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу, що дозволяє відстежувати динаміку психоемоційного стану студентів. Це дає змогу студенту визначити власний рівень самопочуття, активності та настрою.

4. **«Методика діагностики емоцій Р. Плутчика».** Опитувальник є логічним продовженням оригінальної теорії Р. Плутчика, яка розглядає захисні механізми в контексті еволюційного підходу та вважає їх похідними від емоцій. Автор виділяє 8 базисних адаптивних реакцій, які є прототипами 8 базових емоцій (страх, гнів, довіра, радість, горе, відраза, очікування, подив), а їх комбінації формують увесь спектр емоційних переживань. Існує тісний зв'язок між емоціями та механізмами психологічного захисту, де кожній емоції відповідає один з 8 варіантів психологічного захисту. Методика дає змогу оцінити саме домінуючі емоції студента-першокурсника, які можуть впливати на його поведінку та адаптацію в нових, зокрема стресових, умовах.

Опитувальник містить 92 запитання, на які потрібно відповідати «Так» чи «Ні». Діагностуються такі механізми психологічного захисту як витіснення (мотивоване забування чи ігнорування неприємного), регресія (повернення до звичних способів дій), заперечення (відмова визнавати неприємні факти,

недостатнє усвідомлення певних явищ), проєкція (приписування власних неприйнятних імпульсів зовнішньому об'єкту), реактивне утворення (перетворення неможливих для реалізації імпульсів на протилежні потреби), заміщення (розрядка емоцій на менш небезпечному об'єкті) та раціоналізація (неусвідомлений контроль над емоціями через раціональну інтерпретацію).

Виявлення домінуючих емоцій та характерних для студентів механізмів психологічного захисту дозволяє глибше зрозуміти їхні індивідуальні стратегії подолання стресу та внутрішніх конфліктів, що є невід'ємною частиною адаптаційного процесу, особливо в умовах війни.

5. **«Шкала для самооцінки тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)».** Ця методика призначена для оцінки двох фундаментальних видів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна якість, що характеризує ступінь занепокоєння, турботи та емоційного навантаження, яке розвивається у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Стан реактивної тривожності, на відміну від особистісної, може бути досить динамічним за часом та ступенем вираженості. Шкала надає можливість визначити як ситуативну, так і особистісну тривожність, що є основним чинником дезадаптації в умовах війни.

Опитувальник складається з 40 питань, з яких 20 призначені для оцінки реактивної тривожності, а інші 20 – для визначення особистісної тривожності. На кожне запитання можливі 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності (для шкали реактивної тривожності: «зовсім ні», «мабуть так», «вірно», «цілком вірно») та 4 варіанти відповіді за частотою (для шкали особистісної тривожності: «майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди»).

Шкала Спілбергера-Ханіна є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У вітчизняній практиці перевага надається використанню тесту в

модифікації Ю.Л. Ханіна. Високий рівень тривожності може суттєво гальмувати адаптаційні процеси, тому її діагностика є необхідною.

6. **«Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)».** Дана методика дозволяє оцінити такі неадаптивні стани, як тривога, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани можуть суттєво заважати адаптації до нового середовища, особливо в стресогенних умовах.

Ключові поняття та їх діагностика:

Тривожність: визначається як переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може спричинити значний розвиток тривожності.

Фрустрація: психічний стан, що виникає в ситуаціях розчарування, нездійснення будь-якої значущої для людини мети. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості цілі, так і від її близькості. Наслідком фрустрації нерідко є залишкова невпевненість в собі.

Агресивність: стійка характеристика суб'єкта, що відображає його схильність до поведінки, метою якої є спричинення шкоди оточуючим, або подібний афективний стан (гнів, злість).

Ригідність: утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афективну і мотиваційну ригідність; її рівень обумовлюється взаємодією особистісних особливостей з характером середовища.

За допомогою цієї методики ми здійснили оцінку дезадаптивних станів, які можуть перешкоджати ефективній соціально-психологічній адаптації студентів-першокурсників.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик спрямований на різнобічне вивчення структури та проявів соціально-психологічної адаптації, виявлення домінуючих емоційних станів, рівня тривожності та фрустрованості, що дозволяє отримати цілісне уявлення про досліджуваний феномен в контексті впливу воєнного стану.

Висновки до розділу 2

Представлено та всебічно обґрунтовано методологічне забезпечення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників в умовах воєнного періоду. Це забезпечило створення міцного підґрунтя для подальшого збору та аналізу емпіричних даних. Було детально схарактеризовано організаційну структуру дослідження, що включала послідовні етапи: теоретико-методологічний (підготовчий), діагностико-констатувальний, аналітико-інтерпретаційний та завершально-оформлювальний. Також було визначено вибірккову сукупність, яка складалася з 50 студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса. Такий поетапний підхід забезпечив логічність та системність наукового пошуку. Нами здійснене обґрунтування вибору комплексу з валідних та надійних психодіагностичних інструментів. Кожна методика була обрана з урахуванням її спрямованості на діагностику специфічних аспектів досліджуваного феномену: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда»: для інтегральної оцінки рівня адаптованості, самосприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана)»: для виявлення ступеня напруженості та незадоволеності соціальними досягненнями, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану. «Методика діагностики психічних станів (САН)»: для оперативної оцінки актуального самопочуття, активності та настрою студентів, що є важливими показниками психоемоційного стану в період адаптації. «Методика діагностики емоцій Р. Плутчика»: для оцінки домінуючих емоцій та пов'язаних з ними механізмів психологічного захисту, які впливають на поведінку та адаптацію в стресових

ситуаціях. «Шкала для самооцінки тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)»: для диференційованої діагностики ситуативної та особистісної тривожності, що є ключовим чинником дезадаптації, особливо в умовах війни. «Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)»: для оцінки таких дезадаптивних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, що можуть перешкоджати адаптації.

Вибір даного діагностичного комплексу зумовлений його здатністю забезпечити багатоаспектне та глибоке вивчення соціально-психологічної адаптації першокурсників. Застосування зазначених методик дозволяє отримати цілісну картину адаптаційного процесу, виявити не лише загальні тенденції, але й індивідуальні особливості переживання та подолання труднощів адаптації в екстремальних умовах воєнного стану.

Таким чином, розроблена програма та підібраний інструментарій емпіричного дослідження є логічно послідовними, структурованими та адекватними поставленим меті та завданням кваліфікаційної роботи. Методологічне забезпечення є достатнім для збору достовірних даних, їх подальшого глибокого аналізу та формулювання науково обґрунтованих висновків щодо особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників у воєнний період.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз загальних показників соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників у вибірці.

Для аналізу соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників було використано методику «Діагностика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда». Ця методика дозволяє оцінити п'ять інтегральних шкал: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт та інтернальність. Розрахунок інтегральних показників здійснювався за спеціальними формулами:

Адаптивність: $A = a / (a + b) * 100\%$.

Самоприйняття $S = a / (a + b) * 100\%$.

Прийняття інших $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$.

Емоційний комфорт: $E = a / (a + b) * 100\%$.

Інтернальність: $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$.

Ескапізм.

За результатами діагностики, лише 20% студентів-першокурсників мають високий рівень адаптації. Це свідчить про їх позитивне ставлення до навчання в університеті, сприйняття вимог як нормальних, відсутність проблем із соціальною підтримкою, мотивацію до навчання, виконання завдань без зовнішнього контролю та сприятливе становище у групі, що є проявом розвинених комунікативних навичок. Високий рівень адаптації зменшує ймовірність труднощів пристосування до нових умов.

Натомість, понад 80% респондентів виявили середній та низький рівень адаптації. Це може характеризуватися психоемоційним напруженням, підвищеним рівнем тривоги та страху. Труднощі у формуванні нових комунікативних зв'язків також можуть сприяти низькому рівню адаптації,

оскільки стресові умови ускладнюють налагодження стосунків у новому колективі(рис.3.1).



Рис. 3.1. Показники рівня соціально-психологічної адаптації першокурсників.

Розглядаючи показники інтегральних шкал «Самоприйняття» та «Прийняття інших», виявлено наступне:

Самоприйняття: 65% першокурсників демонструють низькі показники, що вказує на невпевненість у собі, підвищену самокритичність та незадоволення собою(рис.3.2). 73% студентів мають низькі показники прийняття інших, що свідчить про труднощі у прийнятті оточуючих, недовіру, відчуженість та схильність до конфліктності. Ці дані вказують на внутрішні конфлікти та труднощі у налагодженні міжособистісних стосунків, що є очікуваним наслідком стресових умов. Графік (Рис. 3.2) чітко це ілюструє.

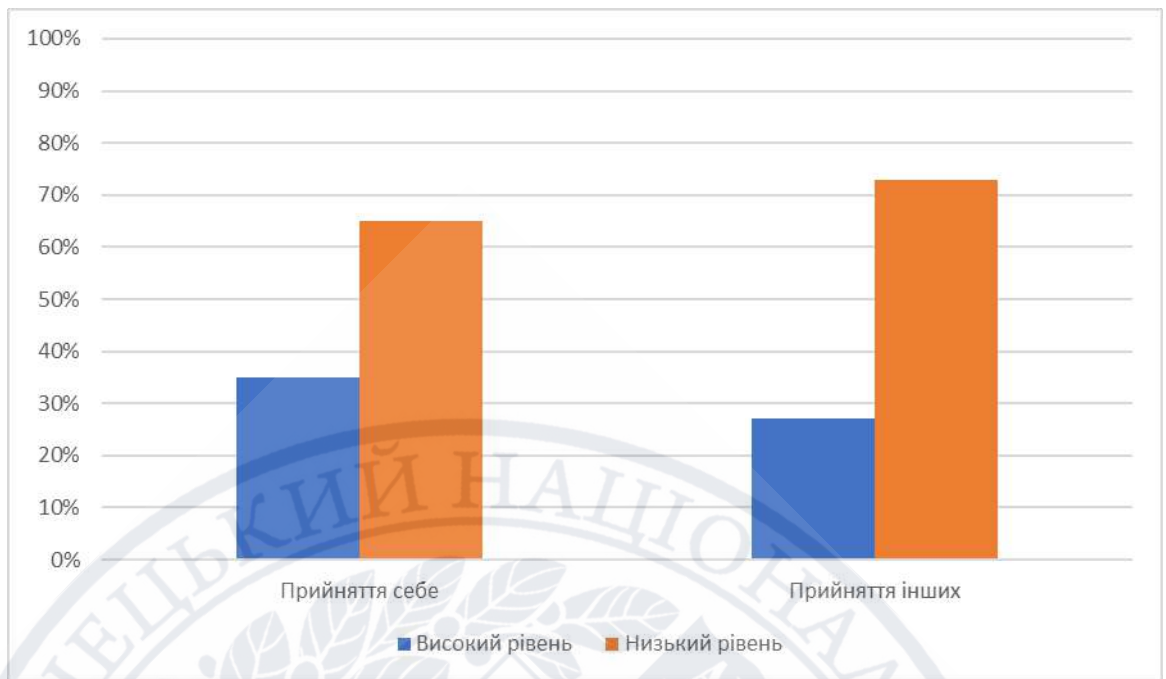


Рис. 3.2. Показники рівня самоприйняття та прийняття інших.

Показник «Емоційний комфорт» також демонструє переважання низьких показників (73%). Це може проявлятися у студентів як підвищене психоемоційне напруження, тривожність та емоційна нестабільність. Це безпосередньо корелює з впливом воєнного стану. Графік (Рис. 3.3) підтверджує цей висновок.



Рис. 3.3. Показники рівня емоційного комфорту

Щодо показника «Інтернальність», 64% першокурсників мають низький рівень, що свідчить про відчуття зовнішнього локусу контролю, залежності від обставин та можливої безпорадності. Це може бути наслідком втрати контролю над життєвими обставинами в умовах війни. Графік (Рис. 3.4) наочно показує цей результат.

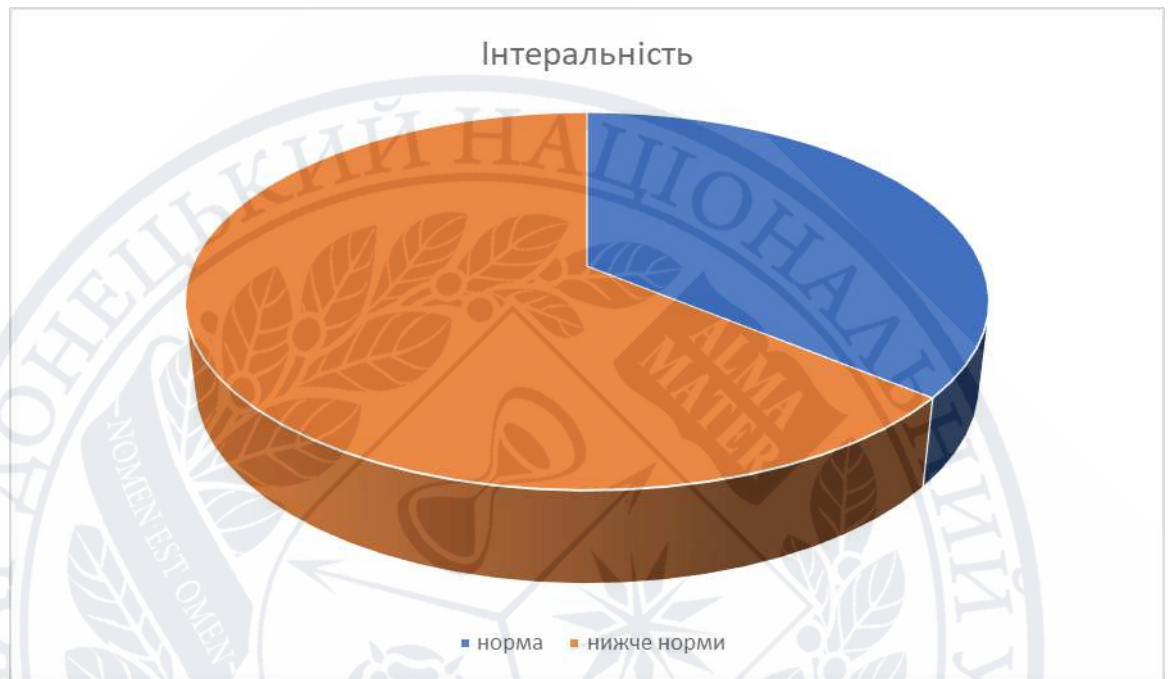


Рис. 3.4. Показники інтернальності

Останнім з інтегральних показників є «Ескапізм», високий рівень якого виявлено у 72% студентів. Це свідчить про їхнє прагнення уникати життєвих проблем та труднощів, що може бути реакцією на постійний та сильний стрес, а також на складний процес соціально-психологічної адаптації(рис.3.5).

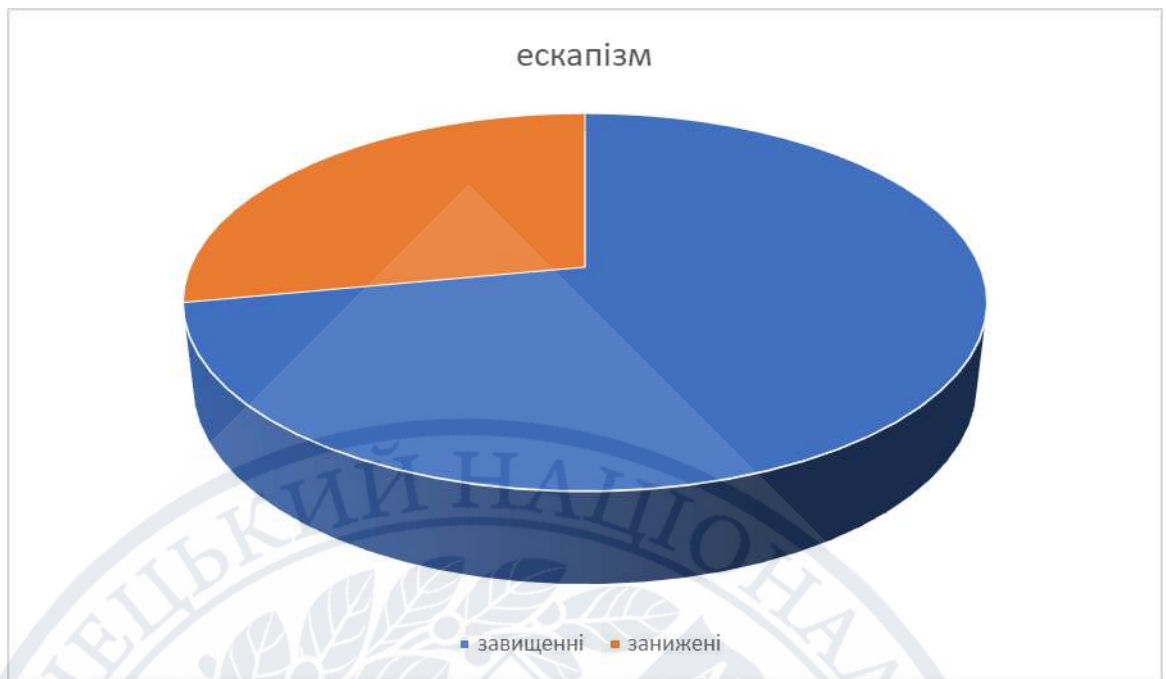


Рис. 3.5. Показники за рівнем ескапізму

Для більш детального аналізу адаптаційного процесу та психічних станів студентів-першокурсників були використані методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) та Тест Спілбергера-Ханіна. Ці методики дозволяють оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності(рис.3.6)

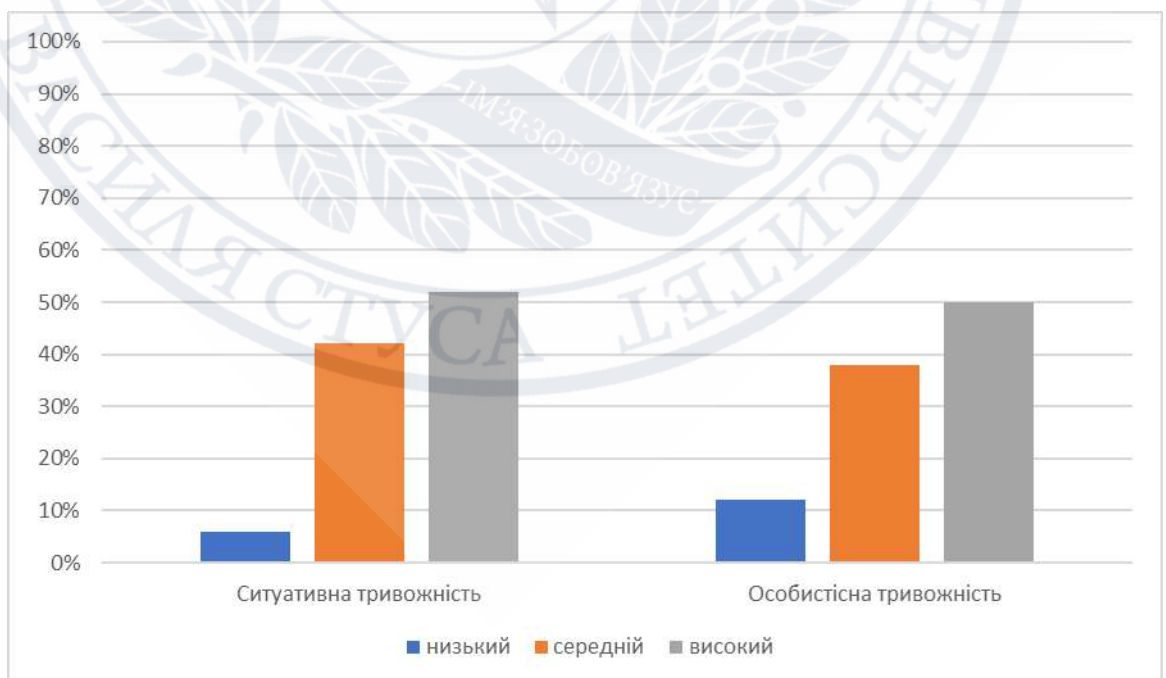


Рис. 3.6. Показники ситуативної та особистісної тривожності за Спілбергера-Ханіна.

За результатами тесту Спілбергера-Ханіна, більшості першокурсників притаманний високий рівень тривожності: 52% мають високий рівень ситуативної тривожності, а 50% – високий рівень особистісної тривожності. Студенти з високим рівнем ситуативної тривожності перебувають у напруженому емоційному стані, що може бути реакцією на стресові умови війни та навчання. Особистісна тривожність свідчить про схильність до підвищеного занепокоєння, хвилювання у більшості життєвих ситуацій, невпевненість у своїх можливостях та підвищену чутливість. Високий рівень тривожності знижує ефективність інтелектуальної діяльності, викликає невпевненість у собі та може призвести до емоційного стресу.

Аналіз суб'єктивного стану за методикою Г. Айзенка показав наступні результати:

Тривожність: Високий рівень виявлено у 60% студентів, яким притаманна напруженість, непослідовність у справах та почуття занепокоєння.

Фрустрація: Високий рівень спостерігається у 50% першокурсників, що характеризує низьку самооцінку та втечу від труднощів. Фрустрація є психічним станом переживання невдачі, що може викликати негативні емоції та підвищення тривоги.

Агресивність: 66% досліджуваних демонструють агресію, тривогу та імпульсивність, а також зміни настрою, які важко контролювати. Агресія може бути негативною реакцією на фрустрацію.

Ригідність: 64% студентів мають високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі у переключенні з однієї справи на іншу та адаптації до нових змін у житті.

Важливо зазначити, що показники психічного стану можуть змінюватись залежно від умов та стадій адаптаційного процесу. Зростання показників тривоги, фрустрації та агресивності під час адаптації першокурсників призводить до труднощів пристосування до умов зовнішнього середовища. Ці дані свідчать про загальне погіршення психічного стану, що безпосередньо впливає на адаптаційні можливості. Графік (Рис. 3.7) є наочним підтвердженням.

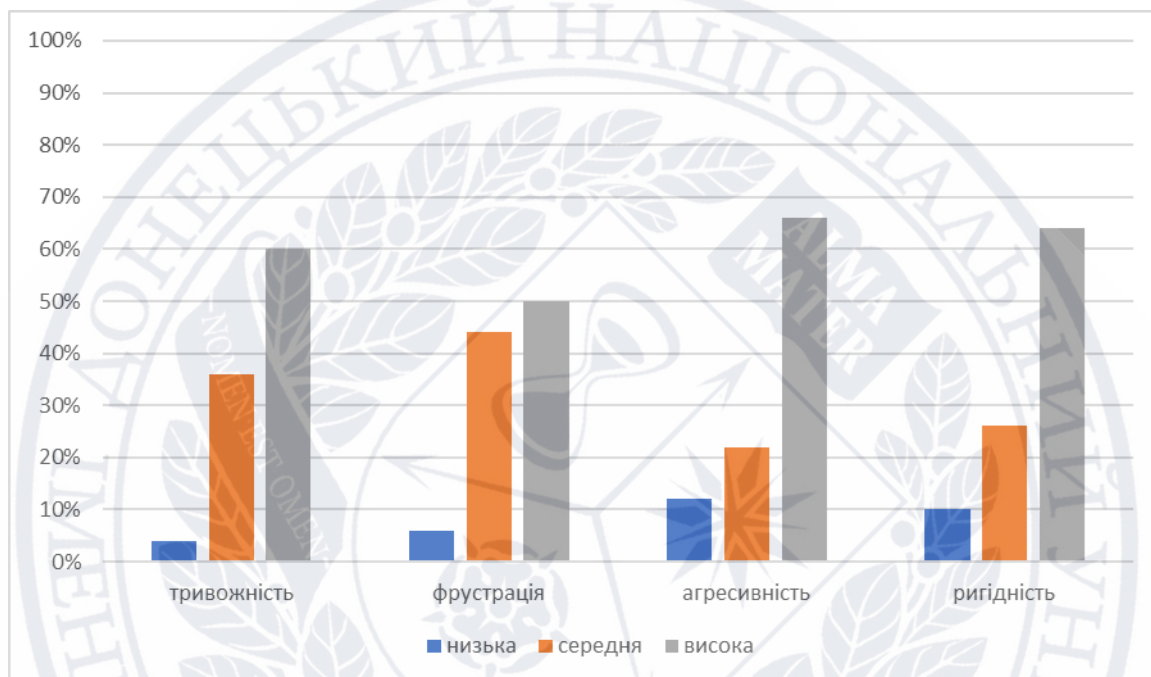


Рис. 3.7. Показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за Г. Айзенком

Додатково було використано методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості Вассермана», яка виявила високий рівень фрустрації у 60% студентів першого курсу. Це свідчить про переживання негативних емоцій через невідповідність між очікуваннями та реальністю, можливі складнощі у навчанні та труднощі в соціалізації та підтверджує значну незадоволеність життєвими досягненнями та становищем у соціумі, що є наслідком військового стану та пов'язаних з ним труднощів. Графік (Рис. 3.8) відображає ці результати.



Рис. 3.8. Показники соціальної фрустрації

Для оцінки психоемоційного стану була застосована методика САН (самопочуття, активність, настрої) (рис.3.9). Результати свідчать про низький рівень цих показників у студентів:

Самопочуття: 68% студентів мають низький рівень, що вказує на ймовірну втому, погане самопочуття або соматичні прояви стресу.

Активність: 78% студентів демонструють низький рівень, що пов'язано зі зниженою енергійністю, відсутністю мотивації та втратою ініціативи.

Настрої: 75% студентів мають низькі показники, що свідчить про емоційну пригніченість, тривожність та апатію.

Це вказує на фізичне та емоційне виснаження, відсутність мотивації та загальну апатію, що є прямим наслідком тривалого стресу та перебування в умовах війни. Графік (Рис. 3.9) підтверджує ці висновки.

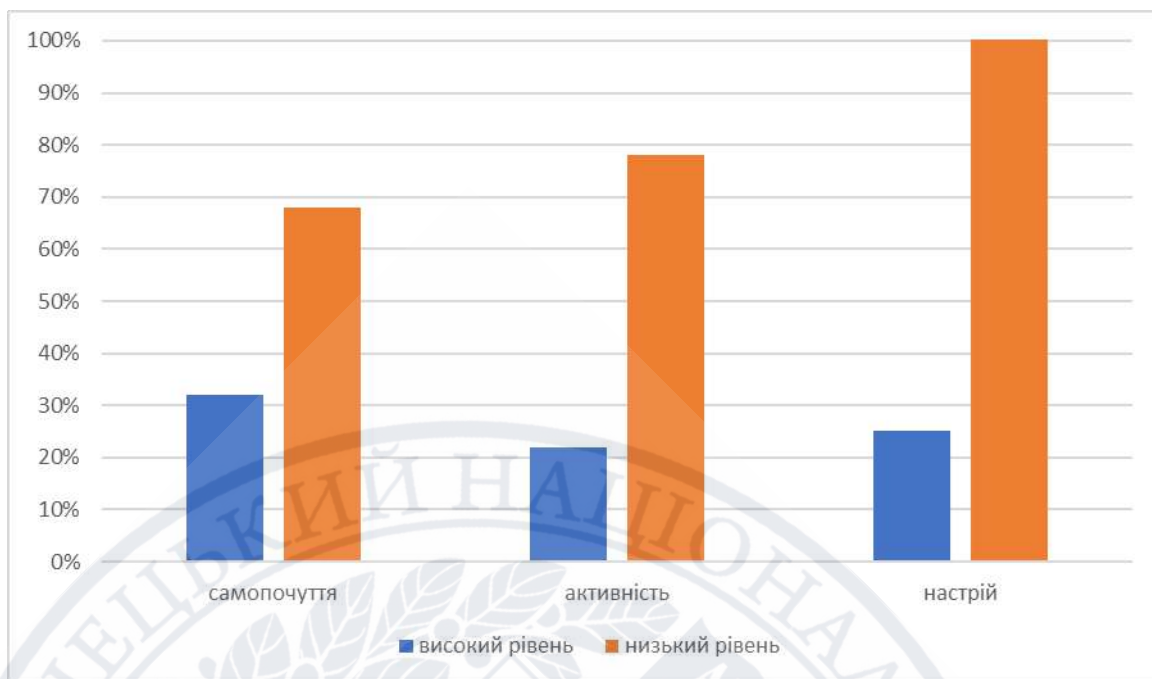


Рис. 3. 9. Показники психоемоційного стану за САН

Такі показники можуть бути наслідком труднощів адаптації до нових умов навчання, які підпорядковані емоційним навантаженням через повітряні тривоги та перебування у сховищах під час навчального процесу. Це вимагає додаткової психологічної підтримки та створення сприятливішого середовища у ЗВО.

Методика діагностики емоцій Плутчика дозволила визначити домінуючі емоційні реакції студентів-першокурсників в умовах воєнного стану. Аналіз показав:

Радість: 65% студентів мають низький рівень, що вказує на знижену здатність відчувати позитивні емоції внаслідок стресу та тривалого емоційного напруження.

Інтерес: У 37% домінує знижений рівень, що демонструє апатію, незацікавленість та байдужість до подій.

Довіра: 65% першокурсників мають низький рівень довіри, що пов'язано з тривожністю, відчуттям небезпеки або ізоляцією, що ускладнює спілкування та встановлення міжособистісних стосунків.

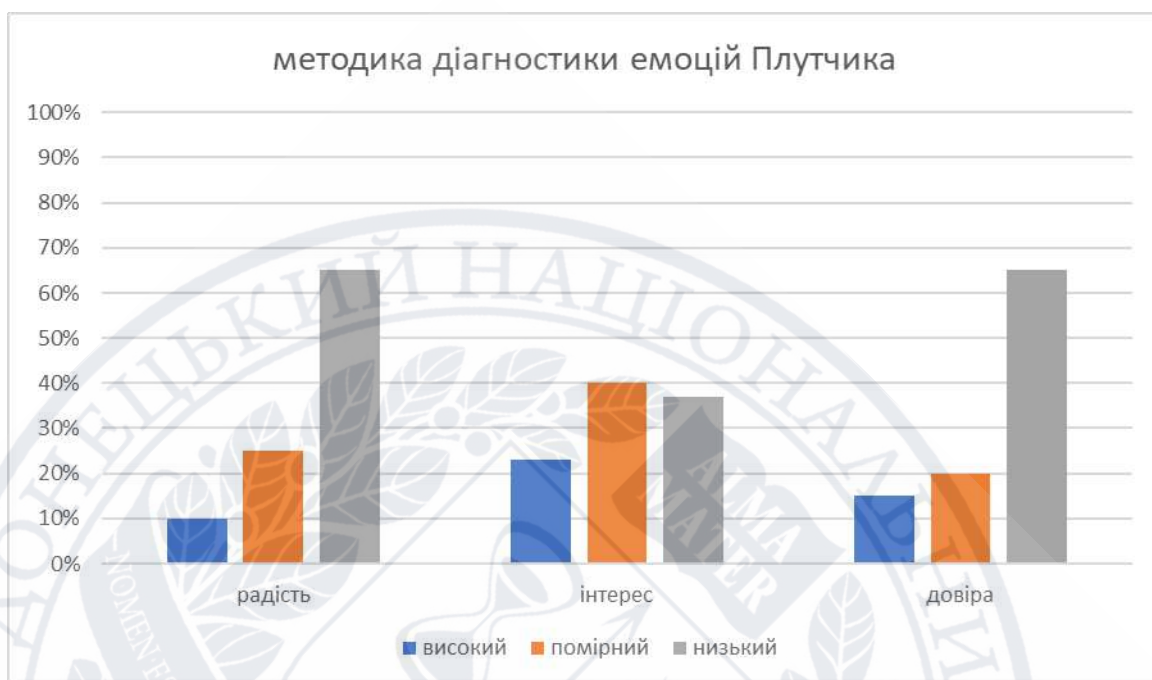


Рис. 3. 10. Показники домінуючих емоцій за Плутчиком

Негативні емоції (страх, сум, гнів, тривога): Більшість студентів виявили високий рівень саме негативних реакцій.

Тривога: 52% переживають тривожний стан, що свідчить про постійне відчуття напруженості та очікування небезпеки. Це може супроводжуватися психічною дезадаптацією та знижувати здатність до концентрації та прийняття рішень.

Страх: У 50% переважає страх, що вказує на внутрішнє напруження та занепокоєння, пов'язані з подіями війни та інформацією із соцмереж. Додаткове навантаження створюють нові соціальні норми у ЗВО та необхідність налагодження комунікативних навичок.

Сум: 40% студентів демонструють сум, що може бути пов'язано з сумом за школою, невиправданими очікуваннями від навчання у ЗВО та відривом від звичного життя.

Гнів: 60% першокурсників демонструють гнів, що свідчить про наявність внутрішньої напруги, невдоволення оточенням або обставинами. Такий стан часто виникає у відповідь на фрустрацію або обмеження потреб.

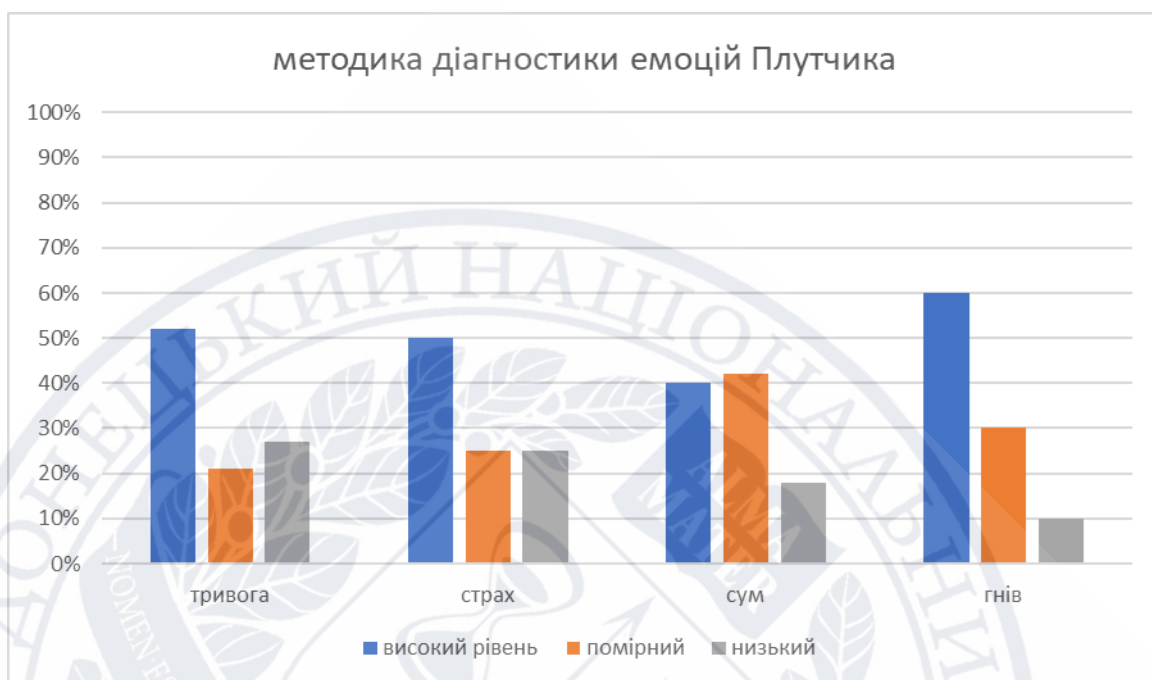


Рис. 3. 11. Показники домінуючих емоцій за Плутчиком

Домінування негативних емоцій у більшості студентів-першокурсників є ознакою труднощів у соціально-психологічній адаптації, високого рівня стресу та внутрішньої нестабільності. Такий емоційний дисбаланс вказує на потребу в психологічній підтримці та створенні більш безпечного освітнього середовища.

3.2. Дослідження взаємозв'язків між рівнем соціально-психологічної адаптації та індивідуально-психологічними характеристиками студентів.

Нами були проаналізовані взаємозв'язки між рівнем соціально-психологічної адаптації першокурсників та їхніми індивідуально-психологічними характеристиками в умовах воєнного стану.

Для виявлення цих зв'язків було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона), який дозволяє визначити наявність і силу лінійного взаємозв'язку між різними показниками.

За результатами діагностики соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, 80% студентів мають низький рівень адаптації, тоді як 20% перебувають у межах норми. Це є вихідним пунктом для детального аналізу факторів, що впливають на цей низький показник.

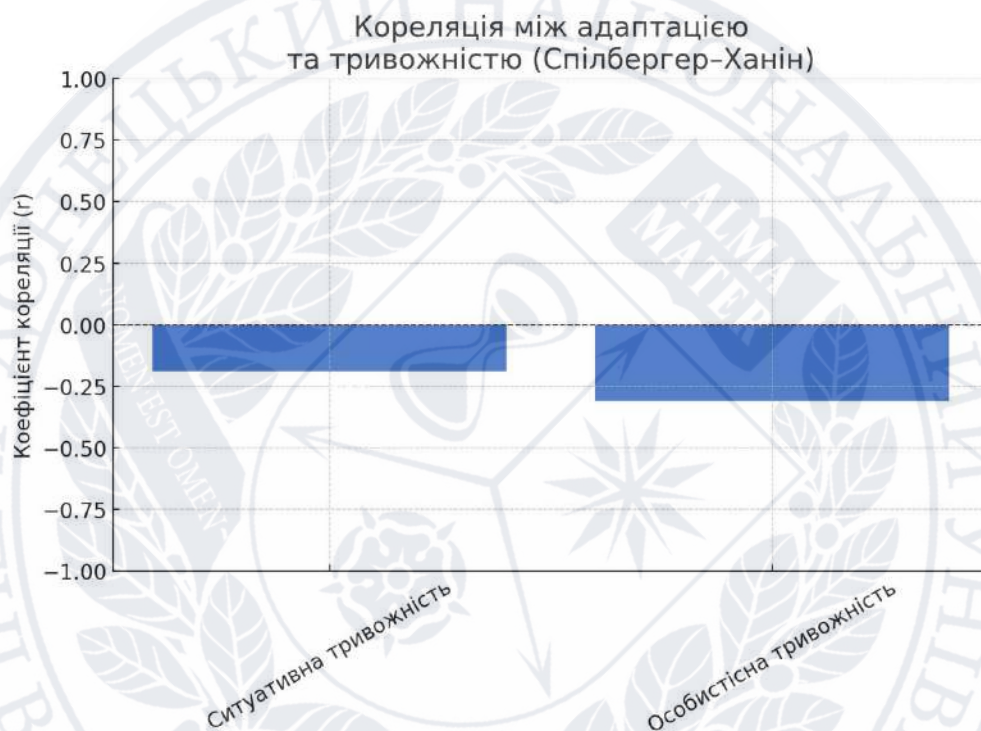
Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з фрустрованістю та тривожністю:

Соціальна фрустрованість (за Л.І. Вассерманом): застосування методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л.І. Вассермана показало, що 60% першокурсників переживають високий рівень фрустрованості, 38% – помірний, і лише 12% – низький. Кореляційний аналіз між рівнем соціально-психологічної адаптації та соціальною фрустрованістю виявив: коефіцієнт кореляції: $r = -0,22$. Рівень значущості: $p = 0,13$. Це свідчить про слабкий зворотний зв'язок між досліджуваними показниками. Хоча спостерігається тенденція до зниження рівня соціально-психологічної адаптації зі зростанням рівня соціальної фрустрованості, цей зв'язок є статистично незначущим. Це означає, що виявлений зв'язок може бути випадковим і не відображати стійкої закономірності у генеральній сукупності. Незважаючи на значний відсоток студентів із високою фрустрованістю, її прямий лінійний вплив на загальну адаптацію виявився статистично непідтвердженим, що може вказувати на складніший, нелінійний характер взаємодії або вплив інших факторів, що нівелюють пряму кореляцію(рис.3.12)



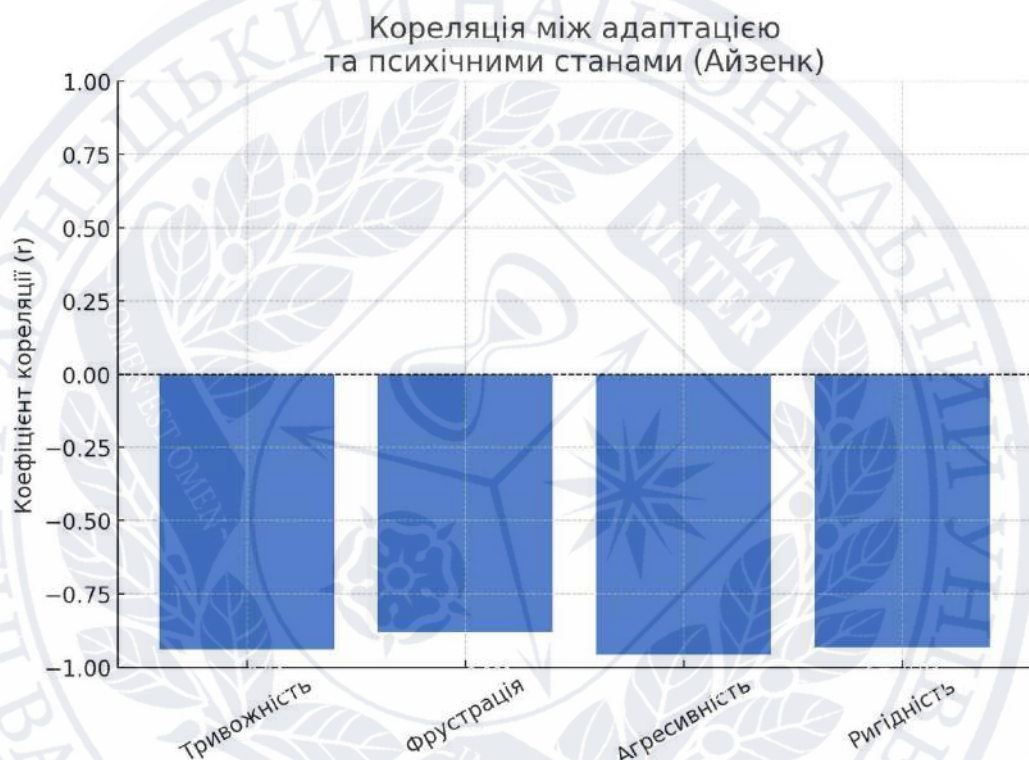
Тривожність (за Ч. Спілбергером-Ю. Ханіним): Методика «Шкала для самооцінки тривожності» дозволила оцінити ситуативну та особистісну тривожність. Виявлено, що 50% студентів мають високий рівень особистісної тривожності та 52% – високий рівень ситуативної тривожності. Кореляційний аналіз надав такі результати: ситуативна тривожність: $r = -0,19$, $p = 0,19$ – зв'язок слабкий і статистично не значущий. Як і у випадку з фрустрацією, незважаючи на високий рівень ситуативної тривожності, її прямий кореляційний вплив на адаптацію не досяг статистичної значущості. Можливо, ситуативна тривожність є більш мінливим станом, який не завжди проявляється як довгостроковий фактор дезадаптації. Особистісна тривожність: $r = -0,31$, $p = 0,028$ – зв'язок помірний і статистично значущий. Це свідчить про наявність помірного зворотного зв'язку між адаптацією та особистісною тривожністю. Таким чином, зі зростанням особистісної тривожності спостерігається тенденція до зниження рівня соціально-

психологічної адаптації. Це означає, що студенти з вищою особистісною тривожністю гірше адаптуються до навчання. Такий результат узгоджується з психологічними теоріями, де хронічна тривожність пов'язана зі зниженим рівнем стресостійкості, комунікативних навичок і впевненості, що ускладнює адаптацію в новому середовищі. В умовах воєнного стану, де невизначеність та загроза є постійними факторами, особистісна тривожність стає ще більш вираженим бар'єром для успішної адаптації(рис.3.13).



Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з психічними станами за Г. Айзенком: застосування методики «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенка)» дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем адаптації та такими психічними станами, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кореляційний аналіз показав, що: Тривожність ($r = -0.941$). Фрустрація ($r = -0.881$). Агресивність ($r = -0.958$). Ригідність ($r = -0.933$) Усі ці показники мають сильний зворотний зв'язок із рівнем соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. Настільки високі коефіцієнти кореляції (близькі до

-1) свідчать про дуже тісний зв'язок: чим вищі показники цих особистісних рис, тим суттєвіше знижуються адаптаційні можливості студентів в умовах воєнного стану. Це вказує на те, що ці психічні стани є потужними дезадаптивними факторами, особливо в екстремальних умовах війни, де постійне напруження, невизначеність та потреба у швидкій перебудові звичних патернів поведінки ставлять підвищені вимоги до психічної стійкості(рис.3.14).



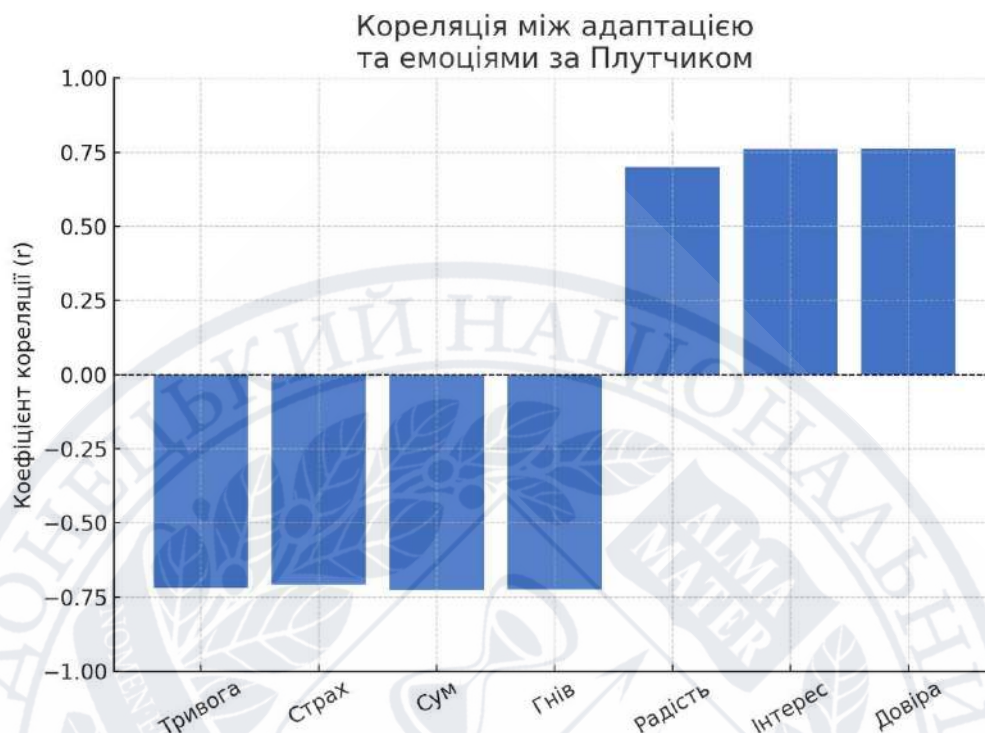
Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з психоемоційним станом за САН: для виявлення впливу загального психоемоційного стану на адаптацію студентів першокурсників було застосовано методику «Діагностика психічних станів (САН)». Аналіз показав, що: низький рівень самопочуття ($r = -0.736$), низький рівень активності ($r = -0.704$), низький рівень настрою ($r = -0.698$) Усі ці показники суттєво знижують рівень соціально-психологічної адаптації студентів. Виявлені кореляції є статистично значущими та свідчать про виражений негативний вплив негативних психічних станів на адаптаційні

можливості молоді в умовах воєнного стану. Постійний стрес, в тому від повітряних тривог та перебування у сховищах під час навчання призводять до зниження загального самопочуття, активності та настрою, що безпосередньо ускладнює процес пристосування до нових умов навчання та життя (рис.3.15).



Взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з емоційними станами за Р. Плутчиком. З метою вивчення взаємозв'язку між емоційними станами та соціально-психологічною адаптацією студентів в умовах воєнного стану було проведено кореляційний аналіз за методикою Р. Плутчика. Результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем адаптації та емоційними показниками: негативні емоції (тривога ($r = -0.719$, $p < 0.001$), страх ($r = -0.708$, $p < 0.001$), сум ($r = -0.727$, $p < 0.001$), гнів ($r = -0.724$, $p < 0.001$)) демонструють сильний зворотний зв'язок з адаптацією. Це означає, що чим вищий рівень негативних емоцій, тим нижчий рівень адаптації у студентів. Натомість позитивні емоції (радість ($r = +0.701$, $p < 0.001$), інтерес ($r = +0.760$, $p < 0.001$), довіра ($r = +0.762$, $p < 0.001$)) мають позитивний кореляційний

зв'язок із рівнем адаптації. Тобто, за умов вираженого позитивного емоційного стану студенти краще адаптуються до нових умов навчання(рис.3.16).



Проведене дослідження підтверджує висунуту гіпотезу про те, що соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання в умовах воєнного стану характеризується специфічними особливостями. Виявлено значну частку студентів із показниками дезадаптації, що пов'язано з підвищеним рівнем психоемоційного напруження та соціальної фрустрованості. Зокрема, особистісна тривожність, а також такі психічні стани, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність (за Г. Айзенком), низький рівень самопочуття, активності та настрою (за САН), а також домінування негативних емоцій (за Р. Плутчиком) демонструють значущі зворотні зв'язки з рівнем адаптації. Ці результати підкреслюють гостру потребу в психологічній підтримці та створенні сприятливого освітнього середовища для першокурсників в умовах триваючого воєнного конфлікту.

3.3. Визначення специфічних труднощів та ресурсів адаптації першокурсників в умовах воєнного стану за результатами дослідження.

Емпіричне дослідження, яке було проведено у попередніх розділах дозволило нам виявити ряд специфічних труднощів, з якими стикаються студенти першокурсники під час адаптації до навчання в умовах воєнного часу, та визначити ресурси, які можуть в подальшому ефективно сприяти подоланню отриманих за результатами труднощів.

Взявши за основу загальні показники рівня соціально-психологічної адаптації та показників психічного стану (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність та емоцій за методикою Р. Плутчика) було встановлено, що адаптація першокурсників є на разі складним процесом через вплив зовнішніх кризових чинників. Ключові з яких є систематичні повітряні тривоги, перебування в укриттях, дистанційна або змішана форма навчання, перевантаження в інформаційному полі, стресові новини, відчуття небезпеки через це та втрата звичного способу життя.

Отримані нами результати було систематизовано на труднощі та ресурси адаптації за певними категоріями: психологічна, соціальна, емоційна та навчальна.

Основний з яких дозволив виявити низький рівень адаптації та підвищений рівень тривожності. Особистісна тривожність зростає у зв'язку з реальними загрозами безпеці, такими як повітряна тривога або обстріли. Таким чином значною є фрустрація, яка спричинена неможливістю задовольнити базові потреби в стабільності, передбачуваності та особистісному розвитку.

Крім того спостерігається зниження когнітивного мислення, що ускладнює пристосування до нових освітніх та життєвих умов. Тим самим

деякі студенти виявили ознаки психічного виснаження, та емоційного вигорання.

В той же час виявлено наявність важливих психологічних ресурсів. До цього всього це є особистісна стійкість, здатність індивіда до саморегуляції, внутрішня мотивація до подолання труднощів, та доступ до психічної допомоги, що надається у ЗВО.

Проблема соціальної сфери являє собою ускладнення процесу соціалізації. Через ізоляцію, скорочення особистого спілкування, перехід на дистанційне або змішану форму навчання та загальний рівень тривоги у суспільстві. Таким чином студентам притаманне відчуття труднощів у налагодженні нових знайомств і особливо у формуванні стосунків із студентами у групі.

Знижений рівень довіри до соціального середовища, який спостерігається у респондентів, може пов'язуватись з інформаційною нестабільністю у медіа просторі та підвищеною критичністю щодо оточення.

В той же час, соціальні ресурси делегується на підтримку з боку родини, кураторів, активна участь у студентських подіях, та використання онлайн платформ для спілкування, що допомагають зберегти відчуття незалежності до колективу.

Під вплив воєнного стану також потрапила емоційна сфера першокурсників. За результатами діагностики за методикою Р. Плутчика, у багатьох студентів спостерігається переживання негативних емоцій, що вказує на загальну емоційну нестабільність. Агресивність та дратівливість є типовим показником на хронічний стрес і відчуття безсилля. Емоційне виснаження також було зафіксовану у студентів, що демонструється нам у зниженні інтересу, втраті позитивного сприйняття від соціальної взаємодії та зниження енергії.

Проте ймовірно залучення емоційних ресурсів, зокрема через підтримку рідних, участь у творчих активностях та у тренінг групах, які направлені на технік емоційної регуляції: дихання, релаксація, арт-терапія, які сприятимуть стабілізації емоційного стану.

Специфічні труднощі також спостерігаються у навчальній сфері. Воєнний стан призвів до відсутності цілісності у навчанні, що проявляється у частих змінах розкладу, перехід між формами навчання і в наслідок цього технічним труднощам. У наслідок цього, поступово знижується навчальна мотивація, з'являються труднощі із концентрацією уваги та організації свого часу.

Адаптації сприяє гнучкість освітнього процесу - це більше можливостей. Ймовірність переглянути матеріал у записі, адаптивне планування часу, розуміння з боку викладачів та можливість мати доступ до освітніх платформ, де є наявність менторських програм та консультаційних сервісів, допоможе більш детальному адаптуванню на перших етапах.

3.4. Рекомендації

Соціально-психологічна адаптація – це процес подолання різних проблемних ситуацій людиною, в процесі якого вона використовує набуті нею на різних етапах свого розвитку навички соціалізації, що дозволяє їй взаємодіяти з групою без внутрішніх або зовнішніх конфліктів, активно виконувати основну роботу, виправдовувати свої очікування, і при цьому задовольняти свої основні потреби.

У зв'язку із виявленими труднощами в адаптації студентів першокурсників в умовах воєнного стану нами було розроблено ряд рекомендацій за для подолання цих складнощів.

Дані рекомендації можуть бути корисними для:

- Адміністрації закладів вищої освіти;
- Викладачам закладів вищої освіти;
- Практикуючим психологам;
- Студентам першокурсникам, які вступили до закладів вищої освіти.

Для адміністрації ЗВО перш за все нами рекомендовано впровадити систему наставництва для першокурсників. Призначити старші курси, свого роду менторів, які допомагатимуть новим студентам орієнтуватися в навчальному закладі, адаптуватися до нового середовища та допомогти підтримувати нові соціальні зв'язки.

Другим пунктом може бути розробка адаптаційної програми для нових студентів, а саме: додати тренінги з розвитку стресостійкості, соціальної адаптації до нових умов, копінг-стратегій та саморегуляції. На яких студенти зможуть дізнатись більше про один одного, про запобігання нових виникаючих труднощів та адаптування у легкій формі. Програма розроблена адміністрацією має передбачати можливість не тільки офлайн зустрічі, а також ймовірні заходи у онлайн режимі, у разі небезпеки за для дотримання усіх норм збереження життя.

Сприятливе створення безпечного і підтримуючого освітнього середовища, де студентам надаватимуть чітку та регулярну інформацію про будь які зміни у навчанні, заходи безпеки та підтримки. Ці кроки, зменшення невизначеності, допоможе знизити тривожність студентів, через чітку їм надану інформацію про план дій.

За для більш сприятливого адаптування студентів першокурсників, викладачам ЗВО, було б корисним: використовувати інтерактивні методи навчання. Ігрові елементи, створення обговорення в малих групах, творчі завдання, сприятимуть кращому адаптуванню та знижатимуть психологічну

напругу та тривожність. Відчуття значущості та підтримки у перший час, є важливим аспектом для нових здобувачів.

Створення дружньої атмосфери у групі, підтримка та згуртованість групи – один із важливих факторів у формуванні адаптації. Тому викладачам варто проводити неформальні зустрічі, також онлайн в разі тривоги, або дистанційного навчання. На зустрічах викладач може пропонувати розглянути цікаві матеріали, які допоможуть в подальшому у кращому засвоєнні матеріалів, або ж запросити креативний підхід у розповідях про один одного у студентів у кожного, де буде залучено малі групи, творчість та відкритість.

Практикуючі психологи можуть застосувати своє вміння комунікувати, впровадивши тренінги та профілактичні заходи. Це можуть тренінги зі стресостійкості, майстер-класи з подолання тривоги, заняття з розвитку комунікативних навичок і саморегуляції. Запровадження онлайн опитування, яке допоможе у виявленні рівня адаптації, наявності ознак тривожності та у подальшому формування груп ризику.

Самі студенти, для яких навчання в закладах вищої освіти є новим етапом, можуть навчитися методам самодрпомоги. Опанування базових технік саморефлексії, глибоке дихання, м'язова релаксація, медитація. Планування часу та ведення щоденника емоцій, також може бути корисним, щоб уникнути надмірної тривожності.

Активний пошук соціальної підтримки є безпосередньо важливим аспектом у подоланні нових труднощів. Звернення до друзів, батьків, кураторів, психологів та участь у студентських подіях надасть зміцнення відчуття безпеки та знизить рівень тривожності. Нормалізувати звернення до психолога, адже це є не ознакою слабкості, а є кроком до психічного благополуччя.

Застосувавши ці рекомендації, студенти першокурсники матимуть змогу легше адаптуватися у нових умовах, не зважаючи на воєнний стан та знизити

свій рівень тривожності та стресу, маючи сприятливі умови для їх адаптування. Рекомендації можуть потребувати адаптації залежно від зміни обставин.

Висновки до розділу 3

Нами було здійснено емпіричне дослідження вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників до навчання в умовах воєнного часу. Результати дослідження дозволили виявити нам загальний рівень адаптації, основні труднощі з якими стикаються студенти.

Аналіз отриманих даних показав, що більшість студентів демонструють низький рівень адаптації. Найбільші труднощі є пов'язаними з емоційною нестабільністю, високим рівнем особистісної тривожності та домінування негативних емоцій за (Р. Плутчиком), тим самим підкреслюючи вплив воєнного стану на психологічне самопочуття та мотивацію до навчання.

Також нами було виявлено, що важливу роль у процесі адаптації відіграють підтримка з боку родини, друзів та викладачів освітніх закладів. Наявність позитивного емоційного клімату у колективі, особистісні ресурси студентів та комунікативні навички сприятимуть краще на адаптаційний процес респондентів.

На базі отриманих результатів було сформовано ряд рекомендацій щодо покращення адаптаційного процесу студентів першокурсників, серед яких було визначено основні пункти: організація підтримувальних заходів психологічного спрямування, розвиток соціальних навичок та створення сприятливого освітнього середовища.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників в умовах військового часу, що є надзвичайно актуальною темою сьогодення, через соціальні виклики та нестабільну ситуацію в країні. У межах роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття соціально-психологічної адаптації, її структурних компонентів, чинників та критеріїв успішності студентів.

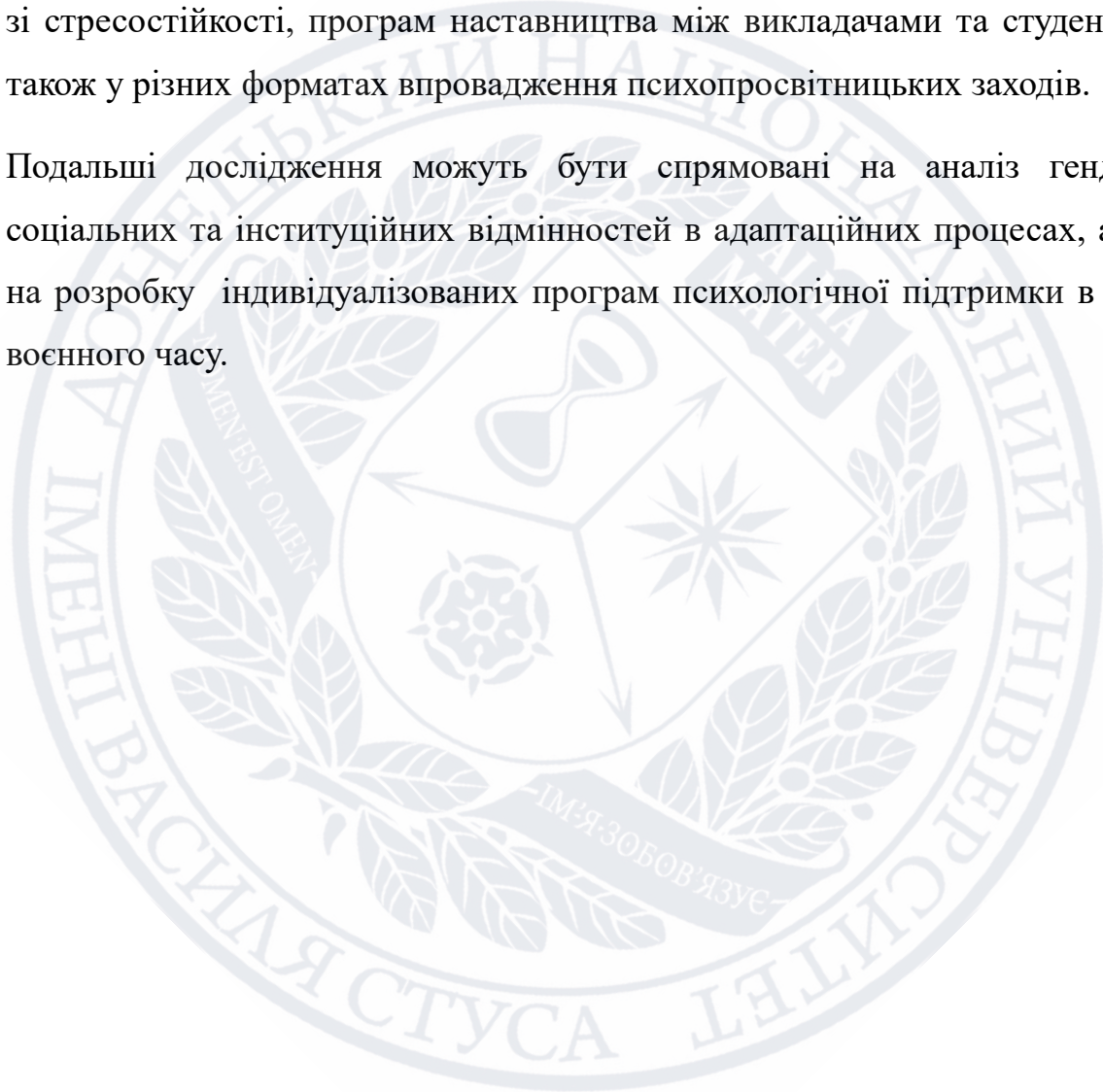
Особливу увагу було виділено емпіричному дослідженню, яке дозволило нам визначити рівень адаптивності студентів першокурсників, їх психоемоційні стани, індивідуально-психологічні характеристики та основні труднощі, пов'язані з умовами воєнного стану. Використання таких психодіагностичних методик як: «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда», «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана)», «Методика діагностики психічних станів (САН)», «Методика діагностики емоцій Р. Плутчика», «Шкала для самооцінки тривожності (Ч. Спілбергера- Ю. Ханіна)», «Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенка)», надало змогу нам визначити у респондентів низький рівень адаптивності, що несе за собою прояв підвищеного рівня тривожності особистості, емоційної нестабільності та проблемах із соціалізацією.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували нам виявлену значну частку студентів із показниками дезадаптації, що пов'язано з підвищеним рівнем психоемоційного напруження та соціальної фрустрованості. Зокрема, особистісна тривожність, а також такі психічні стани, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність (за Г. Айзенком), низький рівень самопочуття, активності та настрою (за САН), а також домінування негативних емоцій (за Р. Плутчиком) демонструють значущі зворотні зв'язки з рівнем адаптації. Ці результати підкреслюють гостру потребу в психологічній

підтримці та створенні сприятливого освітнього середовища для першокурсників в умовах триваючого воєнного конфлікту.

Отже, встановлено, що адаптація першокурсників у воєнний час супроводжується значними психоемоційними навантаженнями і вимагає створенню підтримувального освітнього середовища. За для підвищення рівня адаптації було доцільним надати рекомендації щодо: впровадження тренінгів зі стресостійкості, програм наставництва між викладачами та студентами, а також у різних форматах впровадження психопросвітницьких заходів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз гендерних, соціальних та інституційних відмінностей в адаптаційних процесах, а також на розробку індивідуалізованих програм психологічної підтримки в умовах воєнного часу.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. . Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. – New York, 1997. – 605 р.
2. . Волнушкіна Г.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.:Талком,2016. С. 107-117.
3. . Дьяченко М.І., Кандибович Л.А. Психологія вищої школи. – К.: Вища школа, 2019. – 352 с.
4. . Єфременко В.М., Сироватко З.В. Вплив війни між Росією та Україною 2014–2024 років на психічний та емоційний стан студентів // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. №3(175). С. 20–28.
5. . Клименко І.І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів // Науковий вісник Херсонського держ. університету. Серія: Психологічні науки. – 2020. – Вип. 3. – С. 52–56.
6. . Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія») // Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, №3. С. 45–53.
7. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Тези доповідей. - К., Університет « Україна», 2003.-С.256.
8. Алексеева Т. М. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ЗВО / Т.М. Алексеева // Психологія і суспільство. – 2017. – №1. – С. 58–63.

9. Алексєєва Т.М. Соціально-психологічна адаптація студентів: проблеми та шляхи вирішення // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2020. – №3. – С. 33–38.
10. Базова психологія: навч. посіб. / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Центр учбової літератури, 2020. – 472 с.
11. Вісковатова Т.П. Психопатичні риси особистості неповнолітнього як передумови делінквентної поведінки // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ.- 1999.- №2.- С.11-14.
12. Гаврилова Н. Адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО / Н. Гаврилова // Молодий вчений. – 2022. – №1(101). – С. 176–180.
13. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
14. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. – С. 433–442.
15. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.
16. Долинська Л.І. Соціально-психологічна адаптація студентської молоді: монографія. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2023. – 268 с.
17. Казміренко В. Психологічні особливості адаптації студентської молоді в сучасних умовах / В. Казміренко // Освіта і розвиток обдарованої особистості. – 2019. – №6(81). – С. 21–26.
18. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* № 3 (46). 2015. С. 118-122
19. Ковальов В.В. Психологія особистості. – Київ: Либідь, 2021. – 368 с.

20. Ковальчук І. Чинники успішної соціалізації студентської молоді / І. Ковальчук // Вісник Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія: Психологія. – 2021. – №13. – С. 93–98.
21. Козак, Л. М. Соціальна психологія: навчальний посібник. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2018.
22. Конвенція про права дитини.- К.: АТ Вид-во “Столиця”- 50с.
- 23.Кривонос, О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 С. 69-79
24. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навчальний посібник. К.: МАУП, 2003. 382 с.
25. Максимець С. Психологічні аспекти соціалізації студентів / С. Максимець // Психологія і педагогіка. – 2018. – №3. – С. 41–45.
26. Налчаджян А.А. Соціально–психологічна сила адаптації особистості (форми, механізми та стратегії).-Ереван, 1988.-264 с.
27. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелеваа.- К.: Либідь, 1999.- 536с.
28. Панок В.Г., Куліш Т.І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2024. №4. С. 5–15.
29. Петровська, Н. В. Психологія адаптації: теорія і практика. – Харків: Основа, 2020.
30. Поліпшення психологічного стану населення в умовах довготривалої війни // Національний інститут стратегічних досліджень. 2025. 19 березня.
31. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. №3. С. 11–19.
32. Психологія особистості / За ред. В.В. Рибалки. – К.: Либідь, 2020. – 496 с.

33. Резнік Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів – першокурсників // Практична психологія та соціальна робота. - №1.- 2002. -С.1-3.
34. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. - К.: Либідь, 1998.- 988 с.
35. Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні фактори дезадаптованості та її корекція у підлітків: Дис. канд. псих. наук : 19.00.07 - К., 2000.-162 с.
36. Сергєєнкова О. П. Загальна психологія : навчальний посібник / О. П. Сергєєнкова // Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
37. Скрипник В.А. Динаміка соціально-психологічної адаптації студентів І-ІV курсів з обмеженими можливостями до навчальної діяльності // Збірник наукових праць №33. Частина II.– Хмельницький: Вид-во. НАДПСУ, 2005.- С. 38-49.
38. Скрипник В.А. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників // «Психологія і суспільство». - №2, 2005. – С. 87-93.
39. Скрипник В.А. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників ЗВО до особливих умов навчання. // Збірник наукових праць №30. Частина II.– Хмельницький: Вид-во. НАДПСУ, 2004. - С. 204-207.
40. Скрипник В.А. Фактори та прояви соціально-психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Екологічна психологія. Том №7, випуск №6.- Київ, 2005.- С. 331-338.
41. Татенко В.А. Соціально-психологічні механізми адаптації особистості в умовах трансформації суспільства // Соціальна психологія. – 2019. – №2(72). – С. 8–16.
42. Томчук М.І., Комар Т.О., Скрипник В.А. Психологія адаптації до навчання студентів з особливими потребами: Монографія. - Вінниця: Глобус-Прес, 2005. - 226 с.

43. Фоміна М. Механізми психологічного захисту студентів/Фоміна М.//Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 129 – 133
44. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. - Тернопіль: "Економічна думка", 2000. -197с.
45. Шевченко С.В. Соціальна психологія. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2022. – 380 с.
46. Штифурак В.С. Соціально-психологічна адаптація студентів – першокурсників в умовах вузу. Теоретичні питання освіти та виховання. Збірник наукових праць. - Суми, 1999. - Випуск №5. - С.10-16.
47. Штифурак В.С., Лемківська Г.П., Сорочинська В.Є. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу. Навчальний посібник. - К.: ЗАТ „ВІПОЛ”, 2001. - 124 с.
48. Щудло С. А., Волович В. І. Адаптація соціальна. Велика українська енциклопедія. URL: [https://vue.gov.ua/Адаптація соціальна](https://vue.gov.ua/Адаптація_соціальна)
49. Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера -
50. Ханіна (ШРОТ) [Електронний ресурс] режим доступу: [http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27569/2/Extract%20pages%20from%20%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%20\(%D0%AF%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BA%D0%BE\).pdf](http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/27569/2/Extract%20pages%20from%20%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%20(%D0%AF%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D0%BA%D0%BE).pdf)
- Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком) [Електронний ресурс] режим доступу: https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/media/files/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.doc
52. Методика діагностики рівня соціальної фрустрації (Л. І. Вассерман) [Електронний ресурс] режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodyka-diahnostyky-rivnia-sotsialnoi-frustratsii-l-i-vasserman-713157.html>
53. Методика діагностики соціально - психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда [Електронний ресурс] режим доступу:

<https://vseosvita.ua/library/zbirnik-adaptacia-metodiki-poradi-rekomendacii-216714.html>



ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.

21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
- 98
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркує.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірною таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає

презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює собі.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до собі в цілому добрі.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

71. Розгублений, невпевнений у собі.

72. Задоволений собою.

73. Йому часто не щастить.

74. Людина приємна, приваблює інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.

76.3 презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

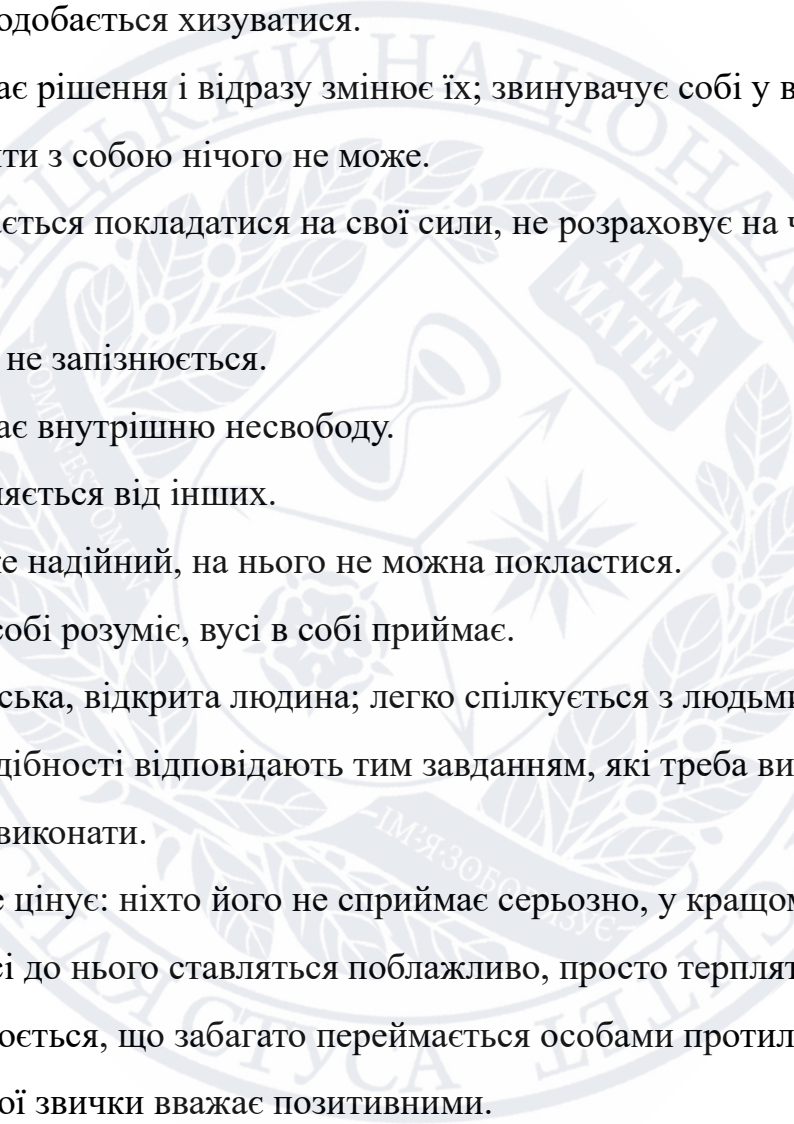
79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.

83. Схвилюваний, напружений.

- 
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, усі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Підходить

Не дуже

підходить

Не підходить

2 1 0

1 Не відчуваю у собі впевненості

2 Часто червонію без причини

3 Мій сон мене непокоїть

4 Легко починаю нудьгувати

5 Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві

6 Мене лякають труднощі

7 Люблю аналізувати свої недоліки

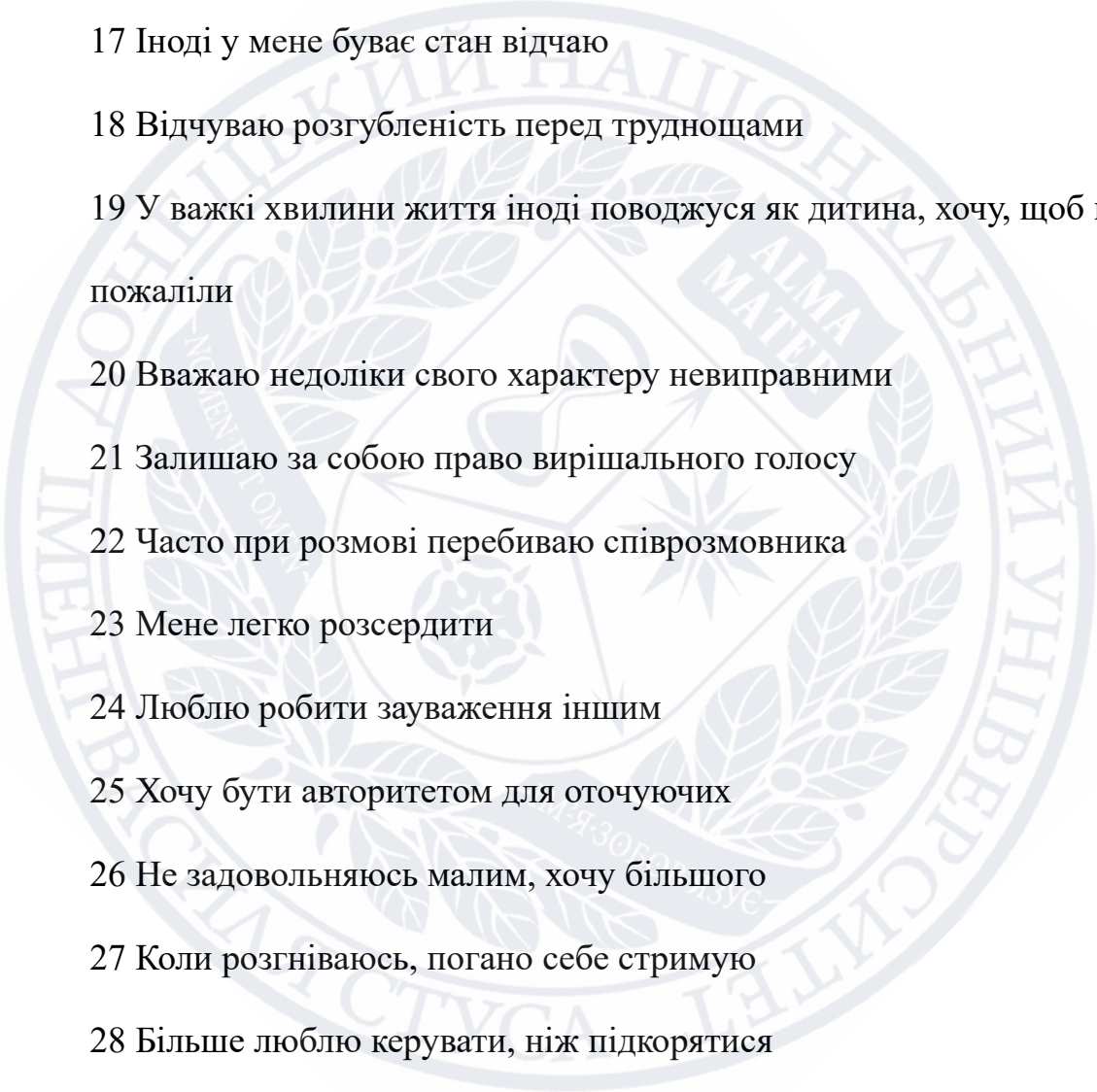
8 Мене легко переконати

9 Я підозріливий

10 Важко переносу час очікування

11 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід

12 Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

- 
- 13 У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
- 14 Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
- 15 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
- 16 Я часто почуваю себе беззахисним
- 17 Іноді у мене буває стан відчаю
- 18 Відчуваю розгубленість перед труднощами
- 19 У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
- 20 Вважаю недоліки свого характеру невинними
- 21 Залишаю за собою право вирішального голосу
- 22 Часто при розмові перебиваю співрозмовника
- 23 Мене легко розсердити
- 24 Люблю робити зауваження іншим
- 25 Хочу бути авторитетом для оточуючих
- 26 Не задовольняюсь малим, хочу більшого
- 27 Коли розгніваюсь, погано себе стримую
- 28 Більше люблю керувати, ніж підкорятися
- 29 У мене різка, грубувата жестикуляція
- 30 Я злопам'ятний
- 31 Мені важко змінювати звички
- 32 Нелегко переключати увагу

33 З обережністю ставлюся до всього нового

34 Мене важко переконати

35 Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися

36 Нелегко зближуюся з людьми

37 Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

38 Я проявляю впертість

39 Неохоче йду на ризик

40 Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму

Додаток В

ТЕСТ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.

11. Я впевнений у собі.

12. Я нервую.

13. Я не знаходжу собі місця.

14. Я напружений (накручений в собі).

15. Я не відчуваю напруги і скованості.

16. Я задоволений.

17. Я заклопотаний.

18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююсь.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Майже ніколи	Ніколи	Часто	Майже завжди
1	2	3	4