

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023 р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка II курсу, групи 601-ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»
Бондаренко А.В.
ОПП «Практична психологія»
Керівник: к. пед. н., доцент Клевака Л.П.
Рецензент: к. психол. н. Заїка В. М.
Захищено «___» _____ 2024 р.
кількість балів: _____
значення оцінки _____
Голова Екзаменаційної комісії _____
_____ (підпис)
(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Зміст поняття «адаптація» у науковій психологічній літературі.....	7
1.2. Основні компоненти психологічної адаптації.....	14
1.3. Адаптація студентської молоді у закладі вищої освіти.....	22
Висновок до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	29
2.1. Методи дослідження особливостей психологічної адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти.....	29
2.2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).....	30
2.3. Методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця).....	31
2.4. Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова).....	32
2.5. Визначення індексу групової згуртованості (К. Сішора).....	33
Висновок до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
3.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	36
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження:	
3.2.1. Оцінка психічних станів студентів.....	37
3.2.2. Аналіз самооцінки адаптивності студентської молоді.....	52

3.2.3. Визначення адаптованості студентів до групи та навчальної діяльності.....	59
3.2.4. Аналіз групової згуртованості студентської молоді.....	65
3.3. Психологічний супровід процесу адаптації першокурсників до ЗВО.....	68
Висновок до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

На сьогоднішній день навчання у закладі вищої освіти є один з найважливіших періодів життя для студентів, їхнього особистісного росту, набуття нових знань і навичок для професійної діяльності та становлення висококваліфікованим спеціалістом у своїй сфері. Психологічна адаптація студентської молоді у закладі вищої освіти є дуже важливим фактором для подальшої навчальної діяльності. Оскільки, при вступі до вишу, студент стикається з новим для себе середовищем та недостатнім рівнем сформованої психологічної саморегуляції, що в подальшому може призвести до соціально-психологічної дезадаптації особистості студента та втрати позитивних орієнтирів, які були сформовані раніше.

Актуальність теми дослідження полягає в необхідності виявлення рівня адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти, за допомогою підібраних методик. При вступі більшість студентів стикаються з різними труднощами, які впливають на процес успішної адаптації. Важливим є вміння студентів подолати перешкоди та пристосуватися до нових умов життя.

Мета дослідження – вивчення рівня психологічної адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження визначено основні **завдання дослідження**:

Проаналізувати та узагальнити наукову літературу, визначити поняття «адаптація» та її компоненти;

Розкрити особливості адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти;

Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження рівня адаптації студентів у закладі вищої освіти та підібрати відповідні комплекси психодіагностичних методик.

За допомогою емпіричного дослідження виявити рівень психологічної адаптації студентів та його складові.

Описати психологічний супровід процесу адаптації першокурсників до ЗВО.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація студентської молоді до навчання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – чинники та головні аспекти психологічної адаптації студентів до закладу вищої освіти.

Гіпотеза дослідження: успішна психологічна адаптація студентів залежить від: усвідомлення своєї ролі студента; засвоєння певних норм і правил, що пов'язані з навчанням; ідентифікації себе із закладом вищої освіти, групою та куратором; особистісних і психологічних якостей студента.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці присвячені питанням адаптації студентів у закладі вищої освіти (Т. Алексеєвої, О. Безпалько, І. Бойко, С. Ізбаш). Труднощі та проблеми адаптації студентів у закладі вищої освіти розкривали у своїх працях (Ю. Бохонкова, С. Ізбаш, О. Панькович). Виділенням видів та факторів, які впливають на адаптацію займалися (О. Винославська, С. Гура, О. Мороз). Наголошенням на важливості адаптації студентів до навчання та успішному процесу адаптації, що є запорукою гарного розвитку в суспільстві, займалися (Л. Гармаш, М. Прищак, О. Стягунова).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези, було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування) та методи статистичної обробки даних (К. Сішора).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» м. Полтави у вересні-жовтні 2023 року. У дослідженні брали участь студенти 1-го та 2-го курсів.

Наукова новизна роботи: подальший розвиток набуло питання адаптації студентів через складну ситуацію в країні, що впливає на процес адаптації та

психічне здоров'я; виявлення проблем і труднощів психологічної адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти.

Теоретичне значення роботи полягає у теоретичному поглибленні змісту значення «адаптації» студента, у визначенні чинників психологічної адаптації, а також необхідності аналізу факторів, що впливають на процес адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати, по теоретичним положенням, емпіричному матеріалу та висновкам, можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, кураторами студентських груп.

Апробація. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на I міжнародній науково-практичній конференції «Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни» (Полтава, 2023). Зміст роботи відображений у публікації («Психологічний аналіз адаптації студентів у закладі вищої освіти» [12, с. 46-49]).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 69 найменування (67 українською і 2 словацькою мовами), та 4 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 98 сторінок, вона вміщує 21 таблицю та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У цьому розділі подано аналіз процесу адаптації як важливої складової для студентів під час вступу до закладу вищої освіти; представлено форми та види процесу, його компоненти та критерії; визначено труднощі, які виникають під час адаптації; досліджено показники успішності даного процесу.

1.1. Зміст поняття «адаптація» у науковій психологічній літературі

Адаптація є важливим процесом в житті кожного студента. Оскільки при вступі до вишу студент опиняється в новому середовищі існування, де є свої правила. Він має пристосуватися до нових умов та знайомств для продуктивного навчання у закладі вищої освіти. Для цього йому потрібно змінити вже раніше сформовані звички, правила та обов'язки. У цьому студенту допоможе процес адаптації. Тому пропонуємо більш детально розглянути значення цього процесу.

Багато вчених вивчали процес адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти (Ю. Бохонкова, С. Ізбаш, О. Мороз, М. Прищак та інші). Вони розглядали цей процес з різних сторін та виділили його значення, форми та види.

Поняття «*адаптація*» розглядається вченими з різних сторін. Так, одні вважають, що адаптація – це пристосування індивіда до умов соціального середовища та існування в ньому; другі – що це не тільки пристосування особистості до нового соціального середовища, а також необхідність значущості пристосування різних видів активності особистості; а треті вважають, що це входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки особистості [2; 15; 65].

Особистість – стійкий комплекс якостей, властивостей, набутих під впливом відповідної культури суспільства та конкретних соціальних груп, до яких належить індивід [65].

Виходячи з вище сказаного вчені виділяють таке поняття, як «адаптація особистості», яке дає змогу зрозуміти його значення в процесі адаптації.

Адаптація особистості – це процес та стан побудови (узгодження) оптимальних співвідношень між особистістю та середовищем з метою ефективної взаємодії в умовах відповідного середовища [33].

Процес адаптації завжди є актуальним та важливим. Він дає змогу першокурсникам краще та простіше пристосуватися до нового етапу життя. Над його вивченням працювали такі дослідники: О. Мороз, Л. Подоляк, В. Юрченко. Вони виявили такі види (форми) адаптації особистості до нових умов середовища [48; 56]:

- формальна – інформаційна обізнаність з новими реаліями суспільного життя, пристосування до умов навчального закладу та усвідомлення своїх прав і обов'язків;

- соціально-психологічна – процес внутрішньої інтеграції як окремої людини, так і студентської групи загалом; зміна наявних соціальних навичок і звичок;

- особистісно-психологічна – прийняття студентом нової соціальної позиції «студент» та опанування нової соціальної ролі «майбутнього фахівця»;

- дидактична – готовність студента до опанування новими різноманітними організаційними формами навчання, спілкування, змістом професійної діяльності у вищій школі.

Студент (лат. – той, хто старається, ретельно вчиться, вивчає) – особа, яка навчається у вищих навчальних закладах [67].

Науковець Л. Борисенко наголошує на особливостях процесу адаптації студентів до нового навчального середовища: це залучення до нової системи діяльності, яка кардинально відрізняється від усього періоду їхнього попереднього життя; необхідність оволодіння новими алгоритмами поведінки, перехід від репродуктивного рівня засвоєння знань до продуктивно-творчого [13].

Велику роль в процесі адаптації грає здатність активного пристосування особистості до умов середовища як фізичного, так і соціального. Вченими це можна визначити як «адаптивність – не адаптивність» та відобразити як відповідність між метою та результатами, яких було досягнуто у процесі виконання певного виду діяльності [2].

Адаптивність (лат. – пристосовувати) – інтегративна властивість, яка характеризує ступінь психологічної адаптації особистості, визначається відповідністю (власне адаптивність), відносною невідповідністю (не адаптивність) або крайнім ступенем невідповідності і відсутністю можливості адаптації (дезадаптивність) між цілями, устремліннями індивіда і досягнутими результатами [65].

При вступі до закладу вищої освіти у людини різко змінюються об'єктивні чинники, які впливають на її особистість: зміна оточення та спілкування; відсутність можливості щоденного спілкування з рідними; інші умови життя (наприклад, проживання в гуртожитку, харчування тощо). Все це створює труднощі та призводить до руйнування вже сформованих стереотипів, що часто негативно впливає на самопочуття молодої людини. Тому це призводить до перебування особистості у постійному стресі, який негативно впливає на здоров'я, не дає змоги сконцентруватися на важливих аспектах та доводить людину до зневіри у собі та своїх можливостях. Щоб боротися зі стресом під час періоду адаптації науковці виокремили таке поняття, як «адаптивність до стресу». Розглянемо його більш детально.

Адаптивність до стресу – це універсальна здатність людини в подоланні складних, стресових, екстремальних і травматичних подій у своєму житті. Дана властивість дозволяє людині впоратися з важкими подіями та ефективно функціонувати попри стрес [40].

Адаптивність людини до стресу включає 8 базових здатностей [40]:

- а) оптимістичний когнітивний стиль;
- б) здатність до комунікації;
- в) здатність до адаптивного мислення;

- г) здатність до адаптивного сну;
- д) здатність до впевненої поведінки;
- е) здатність управління психофізіологічними станами;
- ж) здатність до підтримки оптимального фізичного стану;
- з) здатність до самоорганізації.

Також вченими розглядаються біологічний та соціальні аспекти адаптації, які є не менш важливими у самому процесі адаптації студента у закладі вищої освіти. Вони розкривають сутність процесу з інших сторін, що дає нам можливість більш детально вивчити його.

Біологічна адаптація – це адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режиму дня і харчування [17].

Виходячи з цього, ми можемо виділити фактори біологічної адаптації: загальний стан здоров'я особистості і тип організації нервової діяльності; санітарно-гігієнічні умови навчання; режим дня, харчування та відпочинок.

Дослідник О. Галус дійшов висновку, що, якщо розглядати адаптацію до навчання як складову соціалізації, то адаптацію можна вважати ступенем соціалізації студентів, а ефективність її у закладі вищої освіти напряду залежить від наявного рівня сформованості соціалізуючих навичок [21].

Так, у свою чергу, під терміном **«соціалізація»** розуміється «процес формування конкретного соціального типу особистості, що визначається умовами певного середовища і відбувається внаслідок системного соціально-педагогічного соціалізуючого впливу». Цей процес відбувається на основі навчання та виховання. Його зміст, стадії та механізми соціалізації визначаються соціально-економічними структурами суспільства [30; 65].

Далі ми розглянемо соціалізацію в контексті процесу адаптації. Виходячи з цього, в соціальній педагогіці виділяється поняття **«соціальна адаптація»** (від латин. *adaptatio* – пристосування, *socialis* – суспільний), розуміється як процес активного пристосування індивіда до нових для нього умов соціального середовища. Цей процес має свої наслідки, такі як: формування адекватної

системи відносин із соціальними об'єктами, інтеграція особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [9; 60].

Вивчаючи процес соціальної адаптації студентів у закладі вищої освіти, його можна поділити на [58]: професійну адаптацію – під якою розуміють пристосування до характеру, змісту, умов та організації навчального процесу, формування навичок самостійності; соціально-психологічну адаптацію – що виявляється у пристосуванні індивіда до групи, взаємовідносин з нею, формування власного стилю поведінки.

У деяких підходах соціальну адаптацію розглядають як співвідношення з основною діяльністю індивіда і його здатністю вирішувати проблемні ситуації. Виходячи з цього можна виділити такі види адаптації [2; 46]:

- нормальна адаптація – стійка пристосованість індивіда в типовій проблемній ситуації без патологічних змін її структури і водночас без порушення норм соціальної групи, в якій відбувається активність особистості;

- девіантна адаптація – це процес соціального пристосування особистості, що забезпечує задоволення потреб індивіда в даній групі за умови, що очікування інших учасників соціального процесу не є виправданням такої поведінки;

- патологічна адаптація – це соціально-психологічний процес, який відбувається повністю або частково за допомогою патологічних механізмів і моделей поведінки, що призводить до формування патологічних комплексів характеру, які входять до складу невротичних і психотичних синдромів.

При вивченні цих видів адаптації було визначено, що девіантна адаптація в свою чергу поділяється на два типи: не конформістська й новаторська.

Не конформістська адаптація – це процес, за допомогою якого людина долає проблемну ситуацію в групі незвичним для її членів способом і таким чином опиняється в конфлікті з нормами групи і їх носіями. Новаторська адаптація – це вид діяльності, в процесі якої людина створює нові цінності та впроваджує нововведення в певну сферу культури [2; 46].

Наступною ми розглянемо соціально-педагогічну адаптацію, яка є важливим складником адаптації студентів до студентського життя та навчання.

Соціально-педагогічна адаптація – це засвоєння молодою людиною норм студентського життя, включення в систему міжособистісних стосунків групи [63].

Вважається, що головним показником, який відображає результативність соціально-педагогічної адаптації є задоволеність групою, до складу якої людина належить, та відповідність між індивідуальними і соціальними цінностями. Грунтуючись на цьому, хочемо визначити значення поняття «студентська група».

Студентська група – це особливий вид малої соціальної групи, який формується на певний період часу для здійснення навчальної діяльності [24].

Відносини, які виникають у групі, пов'язані комунікативною діяльністю, також сприяють розвитку самооцінки та саморегуляції. Це пов'язано з тим, що вони формують у студентів потребу не тільки правильно розуміти потреби інших та конкретні ситуації, а й оцінювати власні здібності, втілювати їх у конкретні дії та визначити результати діяльності. Тому викладач повинен продумано залучати кожного студента до спільної діяльності. Іншими словами, він повинен керувати спілкуванням і навчати спілкуватися. Бо за умови згуртованості колективу, процес адаптації відбувається швидше, плавніше та веселіше [16].

На думку дослідника С. Ізбаш перехід з одного освітнього рівня на інший неминуче призводить до труднощів, пов'язаних із самовираженням особистісних якостей та опануванням нових видів діяльності в нових умовах існування. Нормалізацію таких суперечностей дослідниця пов'язує із **соціально-професійною адаптацією** студентів, та розуміє її з позиції діяльнісно-особистісного підходу як процес «особистісних змін у мотиваційній, операційній та рефлексивній сферах особистості студента під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, соціально-економічних умов, пов'язаних із залученням особистості у підготовку до професійної діяльності» [37].

Подальша діяльність студента у вищі є специфічною за своїми цілями, умовами та мотивами і є основним способом формування майбутньої професійної особистості. У даний період формуються [16]:

- властивості особистості (направленість, темперамент, здібності);
- пізнавальні та психічні процеси (відчуття, сприйняття, уява, пам'ять, мислення, мова, увага, спостережливість);
- емоційно-вольові процеси та психологічні стани (впевненість, зібраність, готовність до активних дій).

Л. Зданевич вважає, що під адаптацією студентів слід розуміти процес приведення основних параметрів соціально-особистісних характеристик студента в стан динамічної рівноваги, узгодження їх з новими умовами середовища закладу вищої освіти як зовнішніх факторів по відношенню до студента. Це стосується не лише функціонування особистості та її взаємовідносин з різними зовнішніми обставинами, але й розвитку і саморозвитку студента [19; 44].

В свою чергу В. Петренко підкреслює, що навчання є переважаючим видом діяльності і ставить дидактичну складову адаптації на перше місце або «*дидактичну адаптацію*», розуміючи її «як складний динамічний процес, що здійснюється на основі дії механізмів її внутрішньої та зовнішньої складових» [44; 54].

Вивчаючи дидактичну складову можна встановити, що від вищезазначених складових залежить перебіг дидактичної адаптації з різною інтенсивністю. Розглянемо їх більш детально: до внутрішніх складових належать рівень шкільної підготовки, спрямованість особистості, креативність мислення та сильне бажання опанувати програмою вищої освіти; а до зовнішніх складових – використання викладачем методик викладання, які забезпечують поступовий перехід від шкільної системи навчання до системи навчання у закладі вищої освіти з урахуванням наявних рівнів мотивації до навчання та здатності до самостійної роботи [48].

Навчальна діяльність – один із видів діяльності студентів, спрямований на засвоєння ними теоретичних знань, умінь і навичок [3].

Як вважає дослідник В. Петренко «Реалізація принципу наступності в організації навчального процесу в загальноосвітній школі та закладі вищої освіти визначає успішність подолання дидактичної дезадаптації, ефективність фахової підготовки; забезпечує вдосконалення методики діагностування перебігу адаптаційних процесів першокурсників та шляхів педагогічного керівництва дидактичною адаптацією студентів-першокурсників» [44; 54].

Отже, процес адаптації вченими розглядається з різних точок зору. Така багатосторонність допомагає вивчити різноманітність аспектів, які впливають на процес пристосування студента до університету. Вони повинні адаптуватися до нових умов життя та діяльності відповідно до нових соціальних функцій та особливостей роботи закладу вищої освіти.

Далі ми розглянемо компоненти процесу адаптації, які сприяють пристосуванню студентів до закладу вищої освіти та труднощі цього процесу.

1.2. Компоненти психологічної адаптації

Вступ до закладу вищої освіти є невідомістю для вчорашніх випускників шкіл, оскільки вони розуміють, що їхнє вже звичне життя кардинально зміниться і ті звички, які раніше були дієвими, не будуть ефективними на новій сходинці життя, а для вироблення нових доведеться витратити немало часу. Через це у них виникає тривожність, невпевненість у собі та своїх силах. Це спонукає молоду людину сумніватися у своєму виборі та своїх діях. Щоб спокійніше пережити перехід на новий рівень навчання студенту допоможуть з цим впоратися різні фактори та чинники, які впливають на цей процес, ми їх розглянемо трішки нижче.

Кожна людина індивідуальна і має свої часові рамки для кожного процесу у власному житті. Тому не всі студенти однаково проходять період адаптації.

Залежно від активності особистості, розрізняють два види адаптаційного процесу [62]:

Активне адаптування – сприяє успішності соціалізації особистості в цілому. Студенти не лише приймають норми та цінності нового соціального середовища, але й будують власну діяльність та стосунки з іншими на їх основі. Водночас у першокурсників часто з'являється нова мета – повна самореалізація в новому соціальному середовищі.

Пасивне адаптування – притаманне студентам, які приймають норми та цінності, керуючись принципом «Я – як всі», і не намагається щось змінити, навіть якщо це в його силах. Пасивна адаптація проявляється в наявності простих цілей у нескладних видах діяльності.

Також велику роль грають швидкість процесу адаптації та його результати. Спираючись на ці два критерії ми можемо виділити такі типи адаптації [56]:

1-ий тип адаптації характеризується легкістю, з якою студент адаптується до нових умов, здатністю швидко формулювати стратегії власної поведінки та вміння добре інтегруватися в колектив; поведінка такого студента емоційно стійка, неконфліктна;

2-ий тип адаптації характеризується повільним прогресом і залежністю від соціального оточення студента. Виникають труднощі в організації навчання, в режимі праці та відпочинку студента, а також у спілкуванні з іншими. У цих ситуаціях важливо надати допомогу, педагогічний контроль і психологічну підтримку студенту; поведінка такого студента емоційно нестійка, залежна;

3-ій тип адаптації характеризується важкістю адаптації студента через індивідуальні психологічні особливості, зокрема високий рівень конформізму та залежністю від групи. Поведінка такого студента часто деструктивна: конфліктна, емоційно нестійка, з неадекватною реакцією на педагогічні вимоги та умови навчання.

Сам адаптаційний процес особистості здійснюється на певних рівнях [4]: пристосування до нової системи навчання; пристосування до зміни навчального режиму; входження в новий колектив.

Кожен студент має адаптуватися до нових форм навчання, підвищених вимог через зміни в організації режиму дня та вимоги до дисциплін, нового соціального середовища, необхідності інтегруватися в колектив, до більш складних завдань та предметів, необхідності адаптуватися до нових викладачів та їхніх індивідуальних вимог, професійного тиску, прийняття рішень, а також багато інших особистих і психосоціальних змін. При вступі до університету підвищуються вимоги до виконання роботи, обсягу і складності навчального плану, оволодіння широким спектром інформації за короткий проміжок часу [68].

Тому вчені, при вивченні цього питання, виділили чинники та фактори, які впливають на процес адаптації студентів у закладі вищої освіти. Вони допоможуть зрозуміти, які раніше здобуті знання та навички мають вплив на перебіг даного процесу.

Так, науковці І. Бех і В. Гамов, виділяють внутрішні і зовнішні чинники, які впливають на процес навчання і адаптацію студентів. Вони характеризують зовнішні чинники як: ті, що пов'язані з новими обставинами і нормами життя, так і ті, що пов'язані з включенням в нові соціальні стосунки, появою нової референтної групи; а внутрішні – це висока мотивація, розвиток духовності, соціальної та професійної компетентностей, здатність будувати конструктивні взаємини [10; 22]. А вчена С. Гура виділила фактори, які впливають на процес адаптації студентів в університеті [28]: індивідуальні особливості студента; успішність навчання у школі до вступу в університет; інтелектуальний та загальнокультурний рівень академічної групи; уміння працювати з літературними джерелами; рівень розвитку прийомів конспектування та запам'ятовування інформації.

Виходячи з аналізу сутності явища та наукових джерел, які були опрацьовані під час роботи, можна визначити компоненти адаптації студентів до навчання у виші [5]:

Діяльнісно-практичний компонент адаптації характеризує особливості пристосування студентів до нової системи навчання, необхідність засвоєння великого обсягу знань, аналізу наукового матеріалу.

Соціально-комунікативний компонент адаптації характеризується інтеграцією особистості зі студентством, усвідомлення себе як члена колективу, що пов'язано із прийняттям необхідних стандартів поведінки та налагодженням міжособистісних стосунків з одногрупниками, співмешканцями гуртожитку.

Особистісний компонент характеризує готовність студента до подолання труднощів, що виникають, оскільки процес адаптації часто супроводжується підвищеною тривожністю, труднощами пристосування до нових людей і подій, невпевненістю у власних силах.

Ці компоненти характеризують особливості особистості, якими вона має володіти для того, щоб пройти процес адаптації. На їх основі, визначаються критерії адаптованості студентів до навчання. Діяльнісно-практичний компонента має навчальний критерій (адаптованість до навчальної діяльності у виші), соціально-комунікативний компонент – соціальний критерій (адаптованість до нового соціального середовища), особистісний компонент – особистісний критерій (особистісне сприйняття процесу внутрішнього комфорту). Розглянемо більш детально кожний критерій [5]:

Навчальний критерій адаптованості характеризує здатність застосовувати його при вивченні професійних дисциплін, вміння використовувати раніше набуті знання, готовність здобувати знання самостійно й усвідомлювати зв'язок між навчання та майбутньою професією.

Соціальний критерій адаптованості відображає особливості входження студента в нову систему соціальних відносин, знайомство з соціальними ролями та необхідність прийняття нових стандартів поведінки. Даний критерій характеризує розвиток комунікативних навичок студента, його становище в групі, характер взаємодії з одногрупниками й викладачами, наявність або відсутність конфліктів.

Особистісний критерій адаптованості характеризує здатність студента долати труднощі шляхом активізації адаптаційних можливостей особистості. Він відображає схильність до тривожності, домінуючий настрій та рівень психологічного комфорту.

Дивлячись на ступінь вираженості критеріїв, можна виділити наступні рівні адаптованості студентів до навчання у закладах вищої освіти: високий, середній, низький [5].

Проблема адаптації студентів до закладу вищої освіти широко обговорюється в системі вищої освіти, це пов'язано з тим, що успіх чи невдача цього процесу значною мірою визначатиме майбутню професійну кар'єру та особистий розвиток студента. Багато вчених (Ю. Бохонкова, Н. Іщук, Т. Рогачова, Т. Спіріна) вивчали це у своїх роботах. Вони вважають, що першим, хто впливає на процес адаптації студентів в університеті, є викладач.

Завданням викладача на етапі адаптації є підготовка студентів до навчання в нових умовах і розвиток у них навичок і вмінь для самостійної та творчої роботи. Готовність до навчання в університеті включає вимоги до учасника педагогічного процесу (мотивація, змістовність, комунікація, оцінювання) та вимоги до самої діяльності (операційна, конструктивна, гностична, організаторська) [62]. Проблема адаптації є дуже важливою, тому розглянемо значення поняття «адаптаційний синдром».

Адаптаційний синдром – сукупність реакцій особистості, що має захисний характер і виникає у відповідь на несприятливі впливи. Він характеризується стадіями: тривоги, виснаження та опору [62].

У період процесу адаптації студенти зіштовхуються з різними труднощами на своєму шляху, які їм доводиться долати. Так, в свою чергу труднощі поділяються на: суб'єктивні – зумовлені індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку; та об'єктивні – визначених середовищем, обставинами та особливостями діяльності певного вишу.

Тому, зважаючи на проблему адаптації, хочемо розглянути труднощі психолого-педагогічного характеру, з якими доводиться стикатися першокурсникам в процесі пристосування до закладу вищої освіти [14; 36; 38; 44; 58; 62]:

- 1) відсутність наступності між середньою та вищою школою;
- 2) негативні переживання, пов'язані зі зміною для вчорашніх учнів звичного для них шкільного колективу, з його взаємною допомогою та моральною підтримкою;
- 3) невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї, недостатня поінформованість випускників про вимоги майбутньої спеціальності;
- 4) вплив батьків чи родичів на обрання фаху без першочергового урахування індивідуальних особливостей майбутніх студентів;
- 5) невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, посилене відсутністю звички до повсякденного контролю ззовні, емоційне та фізичне перенапруження;
- 6) психологічна неготовність до відповідальності за власні вчинки;
- 7) пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
- 8) налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку, неготовність до самостійного життя;
- 9) не сформованість мотивації навчання, переоцінка власних здібностей та знань, відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками, покажчиками;
- 10) нестабільність економічної та політичної ситуації в країні, а як результат – непопулярність значної кількості напрямків підготовки фахівців.

Для подолання зазначених вище труднощів було проведено багато науково-педагогічних досліджень в роботах: Г. Балла, Г. Михайлишина, Л. Рябокiнь, В. Штифурака, О. Штуца. У них наголошується на соціально-психологічний аспект адаптації студентів. Оптимізація відбувається за рахунок [8; 43; 47; 59; 66]:

- надання викладачем можливості студентам для ініціативи та самостійного прийняття рішень, враховуючи рівень їхнього особистісного розвитку;

- зменшення особистої тривожності за допомогою психологічного та педагогічного грамотного кураторського супроводу;

- активної ролі викладача у вирішенні конфліктів, які неминуче виникають у процесі адаптації (з використанням методів самоаналізу, емпатії та логічного аналізу);

- створення матеріально-технічної бази для проведення тренінгових занять зі студентами та надання мотиваційних поштовхів навчальній діяльності студентів шляхом роз'яснення перспектив успішного навчання в університеті та особистісного сенсу буденності навчання.

У роботі науковця О. Галуса, зазначається, що оптимізація адаптації студентів до навчання в університеті, реалізується за допомогою використання науково-системного підходу: розробка науково-методичних засад управління процесом адаптації студента, наукове обґрунтування та експериментальна апробація відповідних моделей, створення дослідницького центру. Важливість такого підходу зумовлена сутністю адаптації як міждисциплінарного явища, тому для розв'язання проблем та суперечностей, які виникають, слід застосовувати системний підхід [21]. Це допоможе студенту краще подолати труднощі, з якими йому доведеться зустрітися.

Концепція системного розгляду адаптаційних процесів, запропонована В. Заслуженюк і В. Семиченко, ґрунтується на тому, що адаптаційні процеси є складними явищами з певною структурою. Тому більш детально розглянемо перелік підсистем [34; 50]:

- 1) Енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму, його здатність забезпечувати функціонування ключових систем організму в умовах підвищеної енерговтрати. Психологічними відповідниками, що відображають адаптаційні тенденції цього рівня, є самооцінка співвідношення самопочуття, активність, настрій та стан нервово-психічного напруження.

2) Підсистема середовища відображає ставлення людини до зовнішніх умов, які її оточують. Зміна умов може бути повністю або частково. Свідченнями адаптації, яка відбувається на рівні середовища, можуть бути відповіді на прямі питання (задоволеність чи незадоволеність певними аспектами життя) чи непрямі запитання (чи можете ви бути впевнені, що знову зробили б той самий вибір).

3) Діяльнісна підсистема відображає здатність людини виконувати дії, які складають зміст відповідної діяльності. Дана підсистема визначається трьома ключовими показниками: передбачає засвоєння нових дій; подолання набутих навичок, недоцільних в нових умовах; витрати часу для виконання дій. Ознакою адаптації діяльності може бути наявність уникнення труднощів та помилок при виконанні основних видів діяльності, правильний розподіл навантаження протягом дня.

4) Соціальна підсистема відображає інтеграцію людини в нове соціальне середовище. Вона характеризується ступенем прийняття людиною норм та правил життя в новій соціальній спільноті та ступенем прийняття людини в соціальне середовище. Ознаками, які показують тенденцію соціальної адаптації є: ступінь задоволеності групою, до якої належить людина; відповідність між особистими та суспільними цінностями; соціально вигідна позиція.

5) Особистісна підсистема відображає загальний результат адаптації, за якого людина відчуває психологічний комфорт від своєї життєвої ситуації, приймає її як конструктивну значущу, яка відкриває перспективи для подальшого розвитку. Показниками є: зниження особистісної тривожності; відсутність бажання змінювати життєву ситуацію; переважання позитивних емоцій; впевненість у собі та власних силах; здатність вирішити життєві проблеми; адекватна самооцінка.

Отже, проведений нами аналіз наукової літератури показує, що процес адаптації є багато компонентний. Він залежить від низки факторів, що дають змогу зрозуміти рівень адаптованості студента до навчання в університеті. У період адаптації першокурсники стикаються із різноманітними труднощами на

своєму шляху, які мають подолати. Викладач є основним важелем для пристосування до навчання в університеті, він допомагає студентам у вирішенні низки проблем.

Далі ми розглянемо психотипи, вольові якості особистості та критерії, які сприяють успішній адаптації студентів в університеті.

1.3. Адаптація студентської молоді у закладі вищої освіти

Раніше вважалося, що процес адаптації до навчання студентів починається зі вступом до університету. Однак, згідно з останніми науковими публікаціями, адаптація до навчання у виші починається з формування життєвого плану щодо майбутнього навчання, посилення підготовки до випускних та вступних екзаменів, і як результат подальша побудова передумов для успішного навчання; формування ідеальних уявлень про майбутню навчальну діяльність та самостійне проживання окремо від батьків [45]. Випускникам потрібно буде звикнути з новою соціальною роллю, яка буде в подальшому впливати на їхнє життя. Для кращого розуміння ми охарактеризуємо її.

Студент, як і будь-який суб'єкт психолого-педагогічного аналізу, може бути охарактеризований з трьох сторін [58; 69]:

1) із психологічної, це єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості, що відображають спрямованість, темперамент, характер і здібності, від яких залежить психологічний розвиток особистості студента. Іншими словами, вона відповідає за діалектичний процес виникнення і розв'язання суперечностей у людей та їхню здатність до активної роботи над собою;

2) із соціальної, в якій втілюються суспільні відносини та якості, які впливають на приналежність студента до певної соціальної групи, національності тощо;

3) із біологічної, переважно залежить від спадковості та вроджених задатків, але в певних межах на неї може впливати середовище існування. Як правило, це

безумовні рефлекси, інстинкти, фізична сила, статура, риси обличчя, колір шкіри, очей, зріст.

Для першокурсників дуже важливим є успішна адаптація у вузі, тому що від неї залежить подальше навчання як здобуття знань, так і комунікація з новим оточенням. Правильний вибір професії є важливою умовою успішної адаптації студентів. Адже, якщо вибір професії не є вдалим, тобто не відповідає здібностям і прагненням особистості, адаптація не буде оптимальною. Це пов'язано з тим, що позитивна мотивація та дієві цілі є найважливішими детермінантами будь-якої діяльності [40].

Адаптація також залежить і від психологічних особливостей студентів, найважливішими з яких є:

- а) усвідомлення себе дорослим і формування власних поглядів;
- б) прагнення до особистої самоідентифікації;
- в) бажання пізнавати навколишній світ;
- г) загострення почуття справедливості.

Дані особливості дуже сильно впливають на процес адаптації, на його швидкість і тип. Якщо студент володіє всіма вище зазначеними психологічними особливостями, то процес його пристосування в університеті є гармонійним, а у випадку ж відсутності якоїсь складової відбудеться дисбаланс, який призводить до незавершеності процесу.

Успішна адаптація людини в певних умовах існування визначається адаптивним психофізіологічним рівнем, індивідуальними особливостями; темпераментом, характером, спеціальними здібностями; життєвим досвідом, інтелектуальними, емоційно-вольовими і мотиваційними властивостями [2].

У ході вивчення процесу адаптації враховують особливості темпераменту. Наприклад, сангвінік адаптується декілька тижнів, а меланхоліку потрібен місяць [1; 36]. Розглянемо більш детально значення поняття «темперамент» та його види.

Темперамент – вроджена форма поведінки, яка виявляється в динаміці, тонусі та врівноваженості реакції людини на життєві впливи [31].

Вчені виділяють чотири типи темпераменту [18; 41; 53]:

1) Сангвінік – це люди, які мають сильну, врівноважену і рухливу нервову систему для якої властива висока швидкість реакцій, але лише тоді, коли у нього є багато цікавих справ, які його збуджують.

2) Флегматик – це людина спокійна, стримана, завжди врівноважена, наполеглива і продуктивна у праці, має низький рівень активності поведінки.

3) Холерик – людина із сильною, неврівноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається переважанням збудження над гальмуванням.

4) Меланхолік – це людина зі слабкою, неврівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка в усьому бачить погане і володіє підвищеною чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них «зрив».

Ще одним критерієм успішної адаптації студентів до університетського середовища є куратор академічної групи, він відіграють важливу роль у цьому процесі. Куратор допомагає групі згуртуватися, стати колективом на період навчання, вирішити проблеми з якими стикаються студенти.

Також ефективність процесу адаптації у закладі вищої освіти значною мірою залежить від організованої взаємодії між викладачами та студентами, яка забезпечується такими принципами [44]: суб'єктності – передбачає активну позицію студентів, врахування їхньої здатності до самостійного визначення цілі та самоуправління; співпраці – базується на провідній формі професійного взаємозв'язку (кооперації) та передбачає досягнення власних цілей за допомогою колективної діяльності; варіативності – здійснюється у різних формах в залежності від індивідуальних особливостей студентів, як рівень підготовки, психологічні фактори та специфіку напрямку підготовки.

Щоб краще зрозуміти студента, під час початку навчання в університеті викладачам і кураторам необхідно визначити характеристики психотипів особистості. Це дасть можливість педагогу скласти портрет студента та зрозуміти його поведінку, можливості та здібності. В цьому їм допоможе штатний психолог вишу, який знає потрібні тести та методики для визначення

психотипу особистості. Для повного розуміння зазначимо, що таке «психотип» та виділимо основні його види.

Психотип – це концептуальна модель, що охоплює істотні та специфічні соціально-психологічні особливості певної групи людей, які виявляються у їх повсякденній діяльності [55].

Виділимо основні психотипи особистості [55]:

1) студенти із суспільно-цілісною спрямованістю та високим рівнем особистісного розвитку, вони здатні надавати пріоритет спільним інтересам у ситуаціях вибору. Вони характеризуються моральною чистотою, великою духовною енергією, прагненням до постійного культурного розвитку та інтелігентністю. Студенти здатні об'єктивно оцінювати навколишній світ, бачити в ньому як позитивні, та і негативні сторони, зосереджуються на конструктивному вирішенні найскладніших життєвих проблем;

2) студенти зі споживацьким характером особистості, котрі примітивними ідеалами визначають активну цілеспрямованість своєї діяльності для задоволення власних потреб та інтересів. Для них характерне прагнення до «веселого» студентського життя з мінімальним стресом і максимальним задоволенням;

3) студенти із войовничим самоорганізованим споживацтвом, які прагнуть вирішувати власні проблеми за рахунок інших. Це закономірно призводить до появи ще більш деформованого і фактично злочинного, типу особистості. Такі студенти характеризуються деструктивною спрямованістю та певною асоціальністю. Тому виникає необхідність постійного контролю за їхнім навчанням та поведінкою з боку деканату та органів студентського самоврядування.

У вивченні процесу адаптації та факторів, які впливають на нього О. Винославська хоче приділити окрему увагу вольовим якостям особистості. Вона виділяє такі якості [20]:

- цілеспрямованість, яка виявляється у підкоренні людиною своєї поведінки підпорядковану певній життєвій меті (наприклад, успішно закінчити ЗВО);
- самостійність, що проявляється у здатності людини дотримуватись власних принципів, незважаючи на тиск суспільства (наприклад, негативного впливу з боку деяких членів студентського колективу);
- стриманість проявляється у здатності стримати психічні та фізичні прояви, які можуть негативно вплинути на досягнення цілі;
- дисциплінованість проявляється у свідомому підпорядкуванні власної поведінки певним правилам і нормам;
- орієнтація індивіда на завершеність дій, яка виступає фактором, що впливає на організацію циклу дій від початку до кінця.

Одним з критеріїв успішної соціальної адаптації студента і групи є: задоволеність своїм статусом; усвідомлення себе членом групи; налагодження конструктивних взаємин з одногрупниками; розвинуті комунікативні здібності [61]. Для цього студентам потрібно проводити час разом як в університеті на заняттях, так і поза його межами. З цього випливає наступний критерій успішної адаптації.

Цим джерелом, є позанавчальна діяльність студентів. З огляду на її організаційно-технологічну специфіку, позааудиторна діяльність має найбільший адаптаційний потенціал. Для успішної адаптації студентів, позанавчальна діяльність, що організовується і проводиться у закладах вищої освіти, насамперед спрямована на налагодження міжособистісних стосунків між студентами, формування вміння розуміти особистість іншого, сприяння згуртованості колективу, створення умов для отримання інформації відповідно до життєвих уподобань та потреб, творчого самовираження, самореалізації та саморозвитку [61]. Наприклад, туристичний зліт, пікнік; квести, екскурсії; похід у кіно, театр чи кафе; естафети, змагання.

Важливу роль відіграють органи студентського самоврядування в процесі адаптації студентів в університеті. Студентське самоврядування у закладі вищої

освіти функціонує для того, щоб забезпечити виконання студентами своїх обов'язків та захистити їхні права, воно сприяє гармонійному розвитку їхньої особистості та формує навички майбутніх організаторів, лідерів і керівників [63].

Основними завданнями органів студентського самоврядування є [63]:

- а) забезпечення і захист прав та інтересів студентів;
- б) забезпечення виконання студентами своїх обов'язків;
- в) сприяння навчальній, науковій та творчій діяльності студентів;
- г) сприяння у створенні необхідних умов для проживання і відпочинку студентів;
- д) створення різноманітних студентських гуртків, товариств, об'єднань, клубів за інтересами;
- е) організація співробітництва із студентами інших закладів вищої освіти і молодіжними організаціями;
- ж) сприяння проведенню серед студентів соціологічних досліджень;
- з) сприяння працевлаштуванню випускників;
- и) участь у вирішенні питань міжнародного обміну студентами.

Студенти завжди можуть звернутися за допомогою в органи студентського самоврядування та у разі бажання стати їх членом, щоб допомагати іншим.

Отже, процес адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти здійснюється на різних рівнях. Для успішної адаптації першокурсникам потрібно в повній мірі володіти психологічними особливостями, які сприяють процесу пристосування до змін у їхньому житті. На допомогу в процесі адаптації студенту прийдуть викладачі, куратор, органи студентського самоврядування та спільна діяльність колективу в навчальному процесі та поза його межами.

Висновки до першого розділу

По підсумкам результатів проведеного нами теоретичного дослідження ми можемо зробити наступні висновки.

Вступ до закладу вищої освіти є одним із найважливіших періодів в житті людини. Він супроводжується різними труднощами, які виникають у процесі адаптації особистості до навчання в університеті.

Результатом дослідження є з'ясування значення поняття «адаптація», що розуміється як процес пристосування особистості до нових умов середовища та існування в ньому, а також виділити її види, форми та компоненти. Вчені розглядали даний процес з різних сторін, що дало велику можливість більш детально дослідити його. Це вплинуло на бачення сутності, функцій та критеріїв успішності адаптаційного процесу.

Також вченими дуже детально розглядався процес соціальної адаптації, який охоплює зміни соціальної ролі особистості під час навчання в університеті та здобутті омріяної спеціальності, саморегуляцію, саморозвиток, готовність до відповідальності та самостійності.

Було виявлено труднощі, з якими стикаються студенти, в процесі адаптації: зміна вже звичного життя та його оточення; неготовність до самостійності, взяття на себе відповідальності; не сформованість мотивації та поведінки; зміна старих звичок на нові; невміння здійснювати саморегуляцію.

Показниками успішної адаптації першокурсників до вишу було визначено вольовими якостями, психотипом та темпераментом особистості; згуртованістю та спільною діяльністю академічної групи; продуктивною роботою викладачів, куратора та органів студентського самоврядування; не тільки спільною діяльністю колективу в аудиторії, а і поза її межами.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У цьому розділі подано процес підбору та побудови методик для дослідження процесу адаптації студентів у закладі вищої освіти; детальний опис цих методик (мета, процедура, інструкція, обробка даних); варіанти їх застосування.

2.1. Методи дослідження особливостей психологічної адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти

Як вже раніше було зазначено, що процес адаптації є важливим для студентів у пристосуванні до нового освітнього середовища, то нами були підібрані методики для його дослідження.

Основні методичні етапи у підготовці до проведення емпіричного дослідження:

1. Підбір, структуризація та аналіз наукових джерел.

У період вивчення процесу адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти, було проведено підбір, структуризацію та аналіз наукової психологічної літератури, розглянуто та проаналізовано наукові дослідження вчених, які займалися вивченням цього питання. На основі виконаної роботи було зроблено висновки, які сформувавши основні завдання даної роботи.

2. Побудова моделі дослідження та підбір методів та методик.

На цьому етапі було здійснено підбір психодіагностичних методик. Також було підібрано критерії для математичної обробки даних. Застосовувалися різні методи дослідження такі, як: теоретичні, що представляють аналіз, синтез, пояснення та узагальнення; емпіричні – тестування, обробку результатів, математичну статистику.

Було підібрано такі методики для використання у нашому дослідженні, як: Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, Методика «Самооцінка адаптивності» модифікований варіант методики С. Болтівця, Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ» Т. Дубовицької, А. Крилової, Визначення індексу групової згуртованості К. Сішора.

Дані методики допоможуть детально вивчити процес адаптації студентів у закладі вищої освіти та розглянути його з різних сторін. Це допоможе зробити правильні висновки та перевірити рівень адаптованості здобувачів освіти.

2.2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Мета: визначити самооцінку психічних станів особистості.

Цей тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). На думку автора ці властивості повною мірою показують самооцінку психічних станів особистості.

Тест містить 40 питань загалом, які поділяються на 4 шкали по 10 запитань, які стосуються поведінки та звичок людей. Він містить такі шкали, як:

1. шкала тривожності;
2. шкала фрустрації;
3. шкала агресивності;
4. шкала ригідності.

Тривожність – стан, який виникає у невизначених ситуаціях.

Фрустрація – це психічний стан, який виникає у ситуаціях, коли бажання та наявні можливості не збігаються.

Агресивність – спалахи емоційного гніву чи люті, імпульсивна поведінка.

Ригідність – це неспроможність адаптування до нових умов та зміни поглядів, відсутність компромісу.

Процедура: На кожне запитання досліджуваній має обрати відповідь від 0 до 2, яка на його думку більше підходить.

Інструкція: Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Обробка даних: Отримані дані вносяться в таблицю, де підраховується сума балів відповідно до ключа (Додаток А) за кожною шкалою та показується низький, середній та високий рівень властивостей особистості по цим шкалам.

Це дає змогу оцінити окремо властивості особистості такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, які впливають на процес адаптації студентів у закладі вищої освіти.

2.3. Методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтвіця)

Мета: визначення рівня самооцінки адаптованості студентів у закладі вищої освіти.

Ця методика складається з 8 питань. Виділимо основні критерії, за допомогою яких визначаються показники адаптації у даній методиці, є:

1. здатність студентів до навчання: розуміння навчального матеріалу, використання допомоги, зразок, як спосіб допомоги у виконанні подібного завдання;
2. психоемоційний стан студентів: цікавість навчанням, працездатність, настрій;
3. клінічний стан студентів: головні болі, якість сну.

Процедура: Досліджуваному задаються питання, на кожне з яких є п'ять варіантів відповідей, він має обрати той варіант, який йому більше підходить.

Інструкція: Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів.

Обробка даних: Отримані результати вносяться в таблицю, де за кожний варіант твердження нараховуються бали відповідно до ключа (Додаток Б), де порядковий номер відповідає кількості отриманих балів (наприклад, варіант 1.1-1 бал, варіант 1.2-2 бали та ін.). По цим балам підраховується загальна сума балів та на основі цих результатів визначається рівень самооцінки адаптивності особистості: відсутність адаптації, первинний рівень адаптації, помірний рівень адаптації, виражений рівень адаптації.

Дана методика дає змогу студентам визначити рівень самооцінки адаптивності до закладу вищої освіти, за допомогою оцінки таких критеріїв, як: здатність студентів до навчання, рівень психоемоційного стану та визначення клінічного стану особистості.

Цю методику можна застосовувати для вивчення готовності психологічного стану студента перед підсумковою або семестровою перевіркою знань.

2.4. Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ»

(Т. Дубовицька, А. Крилова)

Мета: визначення адаптованості студентів до закладу вищої освіти.

На думку авторів цієї методики, адаптація студентів до навчання визначається наявністю особливостей поведінки та діяльності студентів:

1. прийняття студента групою та групи студентом, спільна взаємодія та комфортність;
2. здатність до навчання, готовність звернутися по допомогу, якщо потрібно;
3. задоволеність своїми фізичним та психічним станами.

Методика складається з 16 тверджень. Також вона має дві шкали по яким визначається рівень адаптованості студентів до закладу вищої освіти: шкала адаптованості до навчальної групи; шкала адаптованості до навчальної діяльності.

Процедура: Досліджуваному пропонуються твердження, на які він має виразити ступінь своєї згоди чи незгоди.

Інструкція: Для розробки умов підвищення якості навчання у закладі вищої освіти, просимо Вас висловити свою думку щодо запропонованих тверджень та проставити відповідну цифру навпроти номера твердження. Варіанти відповідей: «так» - 2; «важко сказати» -1; «ні» - 0.

Обробка даних: Отримані результати вносяться в таблицю, де здійснюється перевод цифр у бали відповідно до ключа (Додаток В). А також підсумовуються отримані бали окремо за кожною шкалою. Так до шкал адаптованості до навчальної групи та адаптованість до навчальної діяльності є низькі та високі показники.

Дану методику можна застосовувати для виявлення студентів, які мають труднощі у процесі адаптації до групи або навчальної діяльності, для забезпечення психологічного супроводу студентів під час адаптації у закладі вищої освіти, а також для визначення рівня ефективності виховної роботи зі студентами.

2.5. Визначення індексу групової згуртованості (К. Сішора)

Мета: визначення індексу групової згуртованості студентського колективу.

Ця методика складається з 5 питань. Виділимо основні показники, за допомогою яких визначається індекс групової згуртованості у цій методиці:

1. оцінка власної приналежності до групи;
2. зміна колективу при можливості;
3. стосунки між членами групи;
4. стосунки з куратором групи;
5. ставлення до навчання у колективі.

Групова згуртованість – є одним з найважливіших параметрів, що вказує на ступінь інтеграції та загальної згуртованості групи і не може бути визначена лише шляхом розрахунку відповідних соціометричних показників.

Процедура: На кожне питання досліджуваній має обрати той варіант відповіді, який йому більше підходить.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне питання та вибери один з варіантів, який найбільше відповідає Вашій поведінці та точно характеризує відносини в академічній групі. Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума 19 балів, мінімальна – 5).

Обробка даних: Отримані результати вносяться в таблицю, де за кожний варіант твердження нараховуються бали, де по цим балам визначається загальна сума по кожному студенту. Далі за формулою (Додаток Г) всі результати по студентам сумуються в загальну кількість балів та діляться на кількість студентів, які приймали участь у дослідженні, отриманий результат є індексом групової згуртованості студентів. Визначається 5 рівнів групової згуртованості: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Дана методика дає змогу куратору чи психологу закладу вищої освіти визначити рівень згуртованості академічної групи та труднощі у певного студента, які пов'язані з колективом групи, куратором та навчанням. Завдяки цьому можна буде з'ясувати в чому виражаються труднощі та знайти шлях їх вирішення.

Висновок до другого розділу

Отже, за результатами проведеної роботи нами було підібрано, проаналізовано та структуровано науково-психологічну літературу, яка вивчає процес адаптації студентів у закладі вищої освіти. Нами були окреслені основні завдання дослідження.

У цей же період було підбрано відповідні психодіагностичні методики, які відповідають завданням роботи. У процесі дослідження використовувалися теоретичні та емпіричні методи для досягнення цілі.

Було підбрано чотири методики для здійснення дослідження.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Він визначає самооцінку психічних станів студентів. Оцінює неадаптивні стани та властивості особистості за чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Вони допомагають визначити їхній вплив на процес адаптації студентів.

Методика «Самооцінка адаптивності» модифікований варіант методики С. Болтівця. Визначає рівень самооцінки адаптованості студентів у закладі вищої освіти. Для цього використовуються такі критерії, як: здатність до навчання, психічний та емоційний стан, клінічний стан студентів. Дану методику інколи використовують, щоб визначити готовність студента до різних видів контролю зрізу знань.

Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ» Т. Дубовицької, А. Крилової. Вона визначає адаптованість студентів до закладу вищої освіти. Щоб це зробити потрібно зрозуміти чи володіє студент такими особливостями, як: готовністю до навчання та звернення за допомогою, задоволеністю своїм психо-фізичним станом, комфортність в групі. Дану методику іноді застосовують для виявлення студентів із труднощами та для потреби у психологічному супроводі студентів.

Визначення індексу групової згуртованості К. Сішора. Визначає групову згуртованість студентського колективу на основі певних показників: приналежність до групи, можливість зміни колективу, стосунки між куратором та між членами групи, ставлення колективу до навчального процесу. За допомогою цієї методики визначається не тільки групова згуртованість, а й труднощі окремого студента.

Ці методики допомагають детально вивчити процес адаптації студентів у закладі вищої освіти та зробити певні висновки.

РОЗДІЛ 3. ХІД І РЕЗУЛЬТАТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У даному розділі ми представили процес підготовки до проведення емпіричного дослідження; обробку, аналіз та інтерпретацію результатів; важливість психологічного супроводу під час процесу адаптації у закладі вищої освіти.

3.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Окрім, методичних етапів підготовки до проведення дослідження використовуються ще й організаційні. Вони безпосередньо допомагають у самому процесі проведення дослідження та інтерпретації отриманих результатів від респондентів. За допомогою них ми можемо зробити конкретні висновки.

Основні етапи підготовки в організації проведення емпіричного дослідження:

1. Організація та проведення емпіричного дослідження.

На цьому етапі дослідження було зроблено практичну частину, в якій було детально описано організацію емпіричного дослідження, проведення його на вибірці респондентів студентів 1-го та 2-го курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Було розроблено опитувальники по досліджуваним методикам в програмі Google Forms; для респондентів було проведено інструктаж по проходженню опитування та наданий доступ до методик дослідження; саме дослідження проходило анонімно у зв'язку з конфіденційністю, тому студенти не зазначали своїх даних.

2. Обробка результатів емпіричного дослідження.

Цей етап дослідження передбачає первинну обробку даних по кожній методиці, узагальнення отриманого матеріалу по відповідям респондентів, внесення цих даних у таблиці та відображення їх результатів у графічному

вигляді. Під час використання стандартів математичної обробки даних, були проведені розрахунки для визначення кореляцій між шкалами та занесені отримані результати в таблицю, а також порівняльний аналіз між результатами відповідей 1-го та 2-го курсів.

3. Інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження та їхнє оформлення.

На цьому етапі емпіричного дослідження отримані дані по кожній методиці були структуровані та інтерпретовані, для визначення певних висновків. Кожен статистично значущий показник пояснювався відповідно до опису шкали, описаної у використаній методиці, що дає змогу визначити її рівень. Проведено порівняння між адаптованістю студентів 1-го та 2-го курсів.

Вибірку респондентів для проведення емпіричного дослідження склали в середньому 160 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 1-го та 2-го курсів.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження:

3.2.1. Оцінка психічних станів студентів

Для визначення оцінки психічних станів студентів під час процесу адаптації у закладі вищої освіти нами була використана методика «Тест «Самооцінка психічних станів»» (Г. Айзенк). Цей тест дає змогу нам оцінити деякі неадаптивні стани та властивості особистості за такими чотирма шкалами, як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Кожна шкала містить по 10 питань. У цьому дослідженні взяло участь 176 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», з них 111 студентів 1-го курсу та 65 студентів 2-го курсу. Це зроблено для того, щоб порівняти рівень оцінки психічних станів тих, хто тільки почав своє навчання і тих, хто вже провчився рік.

Як вже вище було зазначено, у цій методиці оцінка психічних станів вимірюється за чотирма шкалами, тому пропонуємо розглянути більш детально кожну шкалу оцінювання, яка впливає на процес адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Першою шкалою є шкала тривожності. Вона визначає рівень тривожності студентів під час адаптації. Умовно ми поділили запитання на дві групи, які визначають тривожність: перша група – показує особистий стан, почуття та якості студента; друга група – відображає переживання здобувача.

Розглянемо першу групу, яка впливає на стан тривожності студентів, демонструючи його стан, якості та почуття (Таблиця 3.2.1.1). За результатами дослідження було виявлено, що не почувають впевненість у собі часто 6,3% студентів 1-го курсу і 10,8% 2-го курсу; зрідка – 41,4% 1-ий курс і 55,4% 2-ий; такого не виникає у 52,3% та 33,8%. Також з'ясувалося, що неспокійний сон мають частіше студенти другого року навчання (16,9%) ніж першого (11,7%); інколи – з таким стикаються 22,5% першокурсників і 26,1% другокурсників; та таких проблем не мають 65,8% та 57% студентів. Далі розглядалося питання легкості впадання в зневіру, в якому було з'ясовано, що студенти 1-го курсу (8,1%) частіше зневірюються ніж 2-го (7,7%); рідко перебувають у такому стані 28,8% 1-ий та 36,9% 2-ий курси; не виникає – у 63,1% та 55,4% здобувачів освіти. Наступним критерієм було те, чи лякають студентів труднощі, які виникають під час навчання, на що ми отримали такі результати, що часте таке відчуття турбує 9% студентів першого курсу та 15,4% другого; зрідка – 40,5% та 41,5% респондентів; та не лякають труднощі 50,5% 1-го та 43,1% 2-го курсів. Далі було розглянуто легкість переконання студентів, де було з'ясовано, що підпадають під легше переконання 2,7% 1-го та 16,9% 2-го курсів; інколи можна переконати 54% та 47,7% здобувачів освіти; а не підлягають переконанню 43,3% 1-ий курс і 35,4% 2-ий. Також дослідилося почуття недовірливості, яке показало такі результати, як: неодноразово повторюване відчуття виникає у 17,1% студентів 1-го курсу та 24,6% 2-го; рідко – 51,4% першокурсників та 50,8% другокурсників; та не мають такого почуття – 31,5% та 24,6% студентів.

Таблиця 3.2.1.1

Перша група шкали тривожності (%)

Відповідь	Не почуваю впевненості у собі		Неспокійний сон		Легко впадаю в зневіру		Лякають труднощі		Легко переконати		Недовірливий (-а)	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	6,3	10,8	11,7	16,9	8,1	7,7	9	15,4	2,7	16,9	17,1	24,6
Виникає зрідка	41,4	55,4	22,5	26,1	28,8	36,9	40,5	41,5	54	47,7	51,4	50,8
Не виникає	52,3	33,8	65,8	57	63,1	55,4	50,5	43,1	43,3	35,4	31,5	24,6

Окремо ми розглянули другу групу, яка показує переживання, що впливає на тривожний стан студентів під час процесу адаптації в університеті (Таблиця 3.2.1.2). Дослідили переживання через дрібниці, які відбуваються частіше у 2-го курсу (9,2%) ніж у 1-го (3,6%); інколи – це відчуття буває більше у першокурсників (35,1%) та менше у другокурсників (33,8%); і не переймаються таким 61,3% студентів першого року навчання та 57% другого. Також розглянули переживання тільки через уявні неприємності, яке показало, що зазвичай цим переймаються 5,4% студентів першого та 7,7% другого курсів; зрідка таке відбувається у 33,3% 1-ий курс та 40% 2-ий; та не виникає таких переживань у 61,3% та 52,3% здобувачів освіти. Наступним було досліджено частоту копання у власних недоліках, де було отримано такі результати, як: часто так роблять 16,2% першокурсників та 15,4% другокурсників; інколи – 42,3% та 52,3% студентів; не переймаються таким – 41,5% перший та 32,3% другий курси. Далі було розглянуто як важко респонденти переносять час очікування, що показало наступне: 18,9% студентів 1-го та 16,9% 2-го курсів регулярно стикаються з важкістю процесу очікування; рідко таке відчуття виникає у 37,8% першокурсників та 36,9% другокурсників; та не мають ніяких проблем пов'язаних з чим 43,3% та 46,2% студентів.

Таблиця 3.2.1.2

Друга група шкали тривожності (%)

Відповідь	Часте переживання через дрібниці		Переживання тільки через уявні неприємності		Люблю копатися у своїх недоліках		Важко переносять час очікування	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	3,6	9,2	5,4	7,7	16,2	15,4	18,9	16,9
Виникає зрідка	35,1	33,8	33,3	40	42,3	52,3	37,8	36,9
Не виникає	61,3	57	61,3	52,3	41,5	32,3	43,3	46,2

Виходячи з отриманих результатів по кожному респонденту, було проведено підрахунок балів по шкалі тривожності та визначено у відсотковому співвідношенні кількість студентів до рівнів тривожності, які поділяються на: низький, середній та високий (Таблиця 3.2.1.3). З результатів дослідження ми визначили, що низький рівень тривожності мають 73% студентів 1-го та 52,3% 2-го курсів; середній рівень складають 27% першокурсників та 44,6% другокурсників; та високий рівень є тільки у 3,1% студентів другого курсу.

Таблиця 3.2.1.3

Показники рівнів шкали тривожності (%)

Рівень	1 курс	2 курс
Низький	73	52,3
Середній	27	44,6
Високий	-	3,1

Це дає змогу нам визначити на якому рівні зараз перебуває студент, побачити загальну картину тривожності та зробити висновки, що потрібно для покращення результатів.

Для кращої наочності подамо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.1.1).

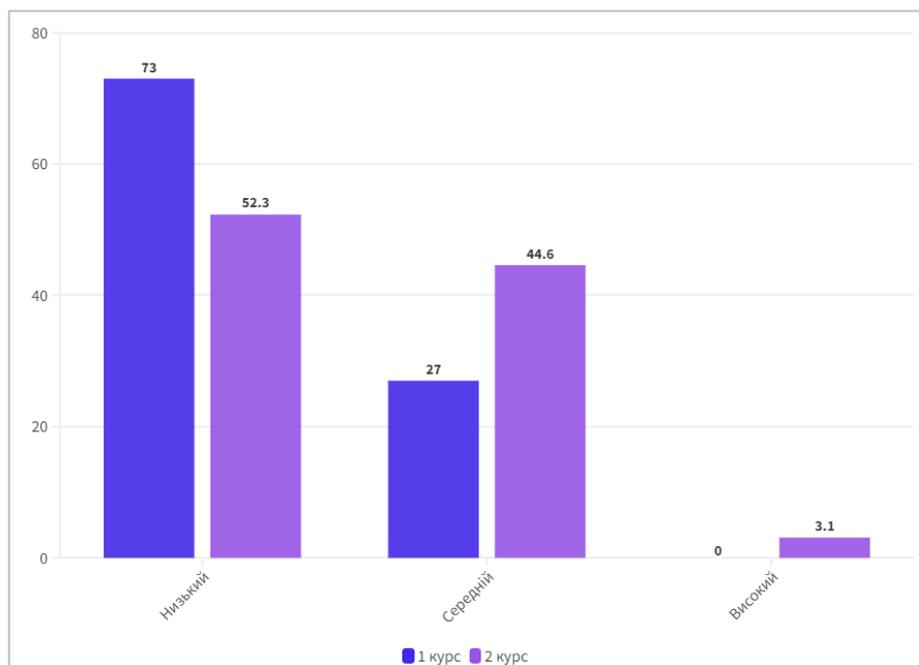


Рис. 3.2.1.1. Показники рівнів шкали тривожності (%)

Дивлячись на цю діаграму ми можемо зазначити, що низький рівень тривожності мають більше студенти першого курсу ніж другого, так у свою чергу середній рівень переважає у здобувачів другого року навчання, а високий рівень тривожності мають тільки другокурсники. Тому бачачи такі результати, можна зрозуміти якою мірою стан тривожності впливає на адаптаційний процес студентів. І зрозуміло, що низький рівень тривожності здійснює більш позитивний вплив на пристосування здобувачів до вишу, а ніж високий.

Друга шкала – фрустрації. Її можна розуміти як те, що цей стан виникає у ситуаціях, де бажані можливості з наявними не збігаються. Цю шкалу ми також умовно поділили на дві групи: перша група – до неї відносяться неприємності, недоліки, невдачі; друга група – це стани та поведінка особистості у певних ситуаціях. Розглянемо детальніше ці групи.

Почнемо з першої групи, яка показує як людина відчуває себе у неприємних ситуаціях, під час невдач, як ставиться до своїх недоліків та інше (Таблиця 3.2.1.4). Під час дослідження було розглянуто низку питань пов'язаних з вище зазначеним. Розглянемо їх детальніше. За результатами дослідження було з'ясовано, що 10,8% студентам 1-го та 7,7% 2-го курсів здаються безвихідними ситуації, з яких є вихід; інколи таке відчуття виникає у 38,7% та 55,4% студентів;

та не мають – 50,5% та 36,9%. Наступним було розглянуто як часто неприємності засмучують студентів, що вони падають духом, де на варіант «часто» відповіло 7,2% першокурсників та 15,4% другокурсників; «зрідка» – 40,5% 1-ий і 46,2% 2-ий курси; «не виникало» – 52,3% та 38,4% здобувачів. Далі визначалося чи є у студентів схильність до безпідставних звинувачень себе під час серйозних неприємностей, як показало дослідження, то: у 9,9% 1-го та 13,8% 2-го курсів це відбувається неодноразово; іноді так вчиняють 32,4% перший та 43,1% другий курси; та не мають такої звички робити 57,7% та 43,1% респондентів. Також з'ясувалося як вони ставляться до виразу «Невдачі нічому їх не вчать», де студенти відповіли, що 7,2% 1-ий та 4,6% 2-ий курси не вчаться на помилках; рідко не роблять висновки 22,5% і 30,8% здобувачів; і повністю засвоюють урок 70,3% 1-го та 64,6% 2-го курсів. Останнім у цій групі розглядалося те, чи вважають студенти власні недоліки характеру невинними, дослідження показало, що часто так вважають 4,5% перший і 4,6% другий курси; інколи – 31,5% першокурсників та 27,7% другокурсників; та ніколи – 64% і 67,7% респондентів.

Таблиця 3.2.1.4

Перша група шкали фрустрації (%)

Відповідь	Здаються безвихідними ситуації, які мають вихід		Неприємності засмучують, що студент аж духом падає		Безпідставні звинувачення себе під час серйозних неприємностей		Невдачі нічому їх не вчать		Вважають власні недоліки характеру невинними	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	10,8	7,7	7,2	15,4	9,9	13,8	7,2	4,6	4,5	4,6
Виникає зрідка	38,7	55,4	40,5	46,2	32,4	43,1	22,5	30,8	31,5	27,7
Не виникає	50,5	36,9	52,3	38,4	57,7	43,1	70,3	64,6	64	67,7

Далі ми розглянемо другу групу, яка показує стан, поведінку та відчуття особистості (Таблиця 3.2.1.5). Було досліджено, як часто студенти відмовляються боротися, вважаючи цю ідею марною, ми отримали такі результати: що перший курс (8,1%) частіше так вчиняє ніж другий (4,6%); іноді

так думають 32,4 % 1-го та 32,3% 2-го курсів; та так не вважають 59,5% і 63,1% респондентів. Також було розглянуто як часто студенти почувають себе беззахисними, де на варіант «часто» дало відповідь 9% першокурсників та 7,7% другокурсників; «зрідка» відповіло 18% та 36,9% здобувачів освіти; «не виникає» – у 73% і 55,4%. Наступним було з'ясовано чи буває стан розпачу, дослідження показало, що 16,2% студентів 1-го та 20% 2-го курсів майже постійно перебувають у даному стані; тоді як 48,6% і 49,2% респондентів рідко впадають у розчарування; та 35,2% 1-ий і 30,8% 2-ий курси таким не переймаються. Далі розглядався стан почуття розгубленості перед труднощами, де визначилося, що другий курс (12,3%) більше опиняється у такій ситуації ніж перший (10,8%); інколи з таким стикаються 38,7% першокурсників і 46,2% другокурсників; та ніколи такого не виникало у 50,5% та 41,5% здобувачів. Та кінцевим запинанням було «Чи поводяться студенти по дитячому у часи труднощів для того, щоб їх пожаліли», на що ми отримали такі відповіді: що систематично так роблять 9% 1-го та 12,3% 2-го курсів; деколи так вчиняють 28,8% та 40% студентів; не виникає такого бажання у 62,2% першого та 47,7% другого курсів.

Таблиця 3.2.1.5

Друга група шкали фрустрації (%)

Відповідь	Відмова від боротьби вважаючи її марною		Почуття беззахисності		Стан розпачу		Почуття розгубленості перед труднощами		Дитяча поведінка у складні часи для співчуття	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	8,1	4,6	9	7,7	16,2	20	10,8	12,3	9	12,3
Виникає зрідка	32,4	32,3	18	36,9	48,6	49,2	38,7	46,2	28,8	40
Не виникає	59,5	63,1	73	55,4	35,2	30,8	50,5	41,5	62,2	47,7

На основі отриманих результатів, було підраховано бали за шкалою фрустрації для кожного учасника дослідження, що дало змогу визначити відсоткове співвідношення кількості студентів до таких рівнів шкали фрустрації: низький, середній та високий (Таблиця 3.2.1.6). Результати показали, що 74,8%

студентів першого та 57% другого курсів мають низький рівень фрустрації; 21,6% здобувачів першого року навчання і 41,5% другого мають середній рівень; і 3,6% першокурсників та 1,5% другокурсників мають високий рівень.

Таблиця 3.2.1.6

Показники рівнів шкали фрустрації (%)

Рівень	1 курс	2 курс
Низький	74,8	57
Середній	21,6	41,5
Високий	3,6	1,5

Для наочності покажемо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.1.2).

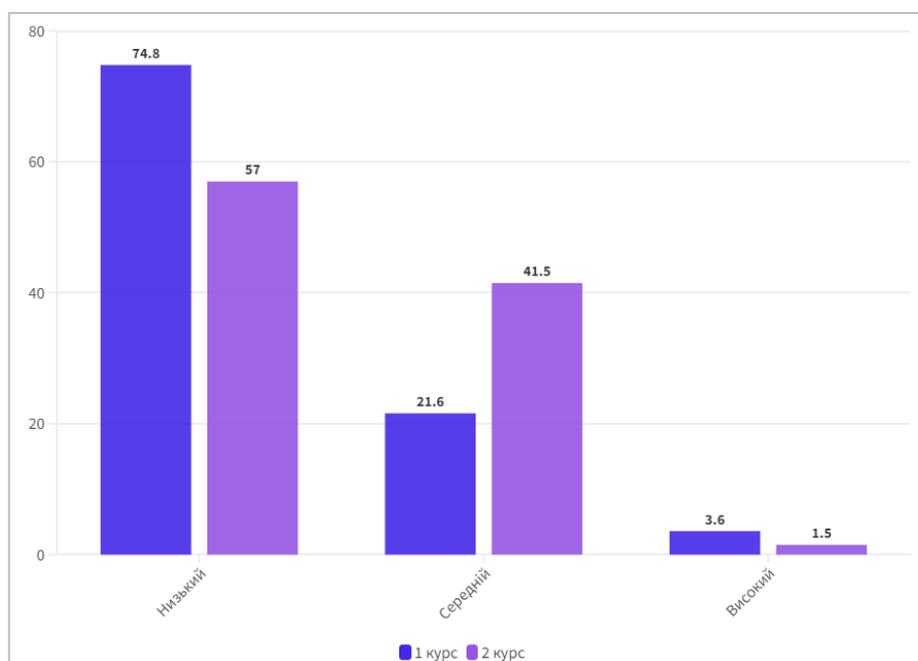


Рис. 3.2.1.2. Показники рівнів шкали фрустрації (%)

Отримавши такі результати ми можемо побачити скільки студентів і на якому рівні перебувають, коли у них виникає психологічний стан під час певних ситуацій, де бажане не відповідає наявному. Завдяки цьому робляться висновки відповідно до даної шкали методики.

Виходячи з результатів ми можемо побачити, що низький та високий рівні фрустрації переважають у студентів першого курсу, а от середній – навпаки у другого. Це нам показує, що студенти першого курсу з загальної кількості більшість має низький рівень невідповідності тому що вони хочуть і можуть, а от другому притаманний низький та середній рівні, вони мають невелику

різницю у кількості респондентів. Отже, за цими результатами більша кількість студентів простіше пройде процес адаптації у новому для них середовищі, що позитивно вплине на сам процес навчання.

Третьою було розглянуто шкалу агресивності. Вона показує рівень агресії студентів, що впливає на перебіг процесу адаптації як самої особистості, так і людей, які її оточують. Дану шкалу ми умовно розділили на дві групи: перша група – це комунікація з іншими людьми та відношення до них; друга група – це власні емоції, якості та поведінка особистості у соціумі. Щоб зрозуміти про що саме йде мова, пропонуємо більш детально дослідити кожну групу.

Розпочнемо з дослідження першої групи, яка показує нам як студент поводить себе з іншими людьми, які при цьому проявляються риси його особистості (Таблиця 3.2.1.7). У процесі нашої роботи було визначено, що 9% студентів 1-го курсу та 9,2% 2-го майже постійно перебивають співрозмовника під час бесіди; в свою чергу інколи так роблять 40,5% першого та 43,1% другого курсів; та вважають, що неприйнятно так вчиняти 50,5% і 47,7% здобувачів, оскільки це неповага до співрозмовника. Виходячи з попередніх результатів, було з'ясовано чи роблять студенти зауваження іншим, де ми отримали такі результати, як: систематично так вчиняють 8,1% першокурсників та 6,2% другокурсників; рідко так можуть зробити 36% 1-ий та 30,8% 2-ий курси; ніколи так не роблять 55,9% і 63%. Наступним питанням ми розглядали «Бажання бути авторитетом для інших», як показали результати відповідей, то: на варіант «часто» відповіли 24,3% перший і 20% другий курси; «зрідка» – 45% 1-го та 52,3% 2-го курсів; «не виникає» – 30,7% і 27,7% респондентів. Далі визначалося як часто здобувачі останнє слово залишають за собою, де одержані такі результати, як те, що 1-ий курс (15,3%) частіше залишає за собою останнє слово ніж 2-ий (9,2%); деколи так роблять 48,6% першокурсників і 50,8% другокурсників; та не вчиняють так 36,1% та 40%. Та останнім запитання у цій групі є встановлення відсотку студентів, які хочуть більше керувати, а ніж підкорятися іншим, таким чином ми з'ясували, що велике бажання керувати іншими є у 27,9% 1-го та 13,8% 2-го курсів; іноді цього прагнуть 37,8%

здобувачів першого року навчання та 60% другого; та не мають – 34,3% перший та 26,2% другий курси.

Таблиця 3.2.1.7

Перша група шкали агресивності (%)

Відповідь	Перебивають співрозмовника		Роблять зауваження іншим		Бажання бути авторитетом для інших		Залишають за собою останнє слово		Хочуть керувати, а ніж підкорятися	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	9	9,2	8,1	6,2	24,3	20	15,3	9,2	27,9	13,8
Виникає зрідка	40,5	43,1	36	30,8	45	52,3	48,6	50,8	37,8	60
Не виникає	50,5	47,7	55,9	63	30,7	27,7	36,1	40	34,3	26,2

Наступною була досліджена друга група шкали агресивності, яка відображає якості та емоції особистості, а також її поведінку у суспільстві (Таблиця 3.2.1.8). Першим було розглянуто питання «Не задовольняюся малим, а хочу більшого» на що ми отримали такі результати: на варіант «часто» дало відповідь 27% студентів 1-го та 16,9% 2-го курсів; «зрідка» – 32,4% перший і 49,2% другий курси; «не виникає» у 40,6% і 33,9% здобувачів освіти. Також було визначено, що 2-ий курс (18,5%) легше розсердити ніж 1-ий (17,1%); іноді це може статися з 38,7% здобувачів першого року навчання та 38,5% другого; а 44,2% і 43% респондентів важко розсердити. Далі було з'ясовано, що 18% студентів першого курсу та 12,3% другого погано себе стримують, коли розгнівані, що негативно впливає на взаємовідносини з оточуючими; часом таке стається із 31,5% першокурсників і 53,8% другокурсників; та мають гарну видержку 50,5% та 33,9%. Наступним було досліджено скільки відсотків студентів мають різку та грубу жестикуляцію, яка сприймається співрозмовником як агресія в його сторону, де ми визначили такі результати: що студенти 1-го курсу (3,6%) більш різкі ніж 2-го (3,1%); рідко дані якості проявляються у 30,6% здобувачів першого року навчання та у 32,3% другого; та не мають – 65,8% і 64,6% респондентів. Фінальним питанням було визначення наскільки мстивими бувають здобувачі освіти, яке дало зрозуміти, що 13,5%

студентів першого курсу та 12,3% другого майже постійно мстяться іншим; на відміну від вище зазначених 34,2% 1-ий і 47,7% 2-ий курси можуть інколи так вчинити; а 52,3% та 40% студентів не є мстивими.

Таблиця 3.2.1.8

Друга група шкали агресивності (%)

Відповідь	Не задовольняюся малим, хочу більшого		Легко розсердити		Погано стримуюсь, коли розгніваний(-а)		Маю різку та грубу жестикуляцію		Я мстивий(-а)	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	27	16,9	17,1	18,5	18	12,3	3,6	3,1	13,5	12,3
Виникає зрідка	32,4	49,2	38,7	38,5	31,5	53,8	30,6	32,3	34,2	47,7
Не виникає	40,6	33,9	44,2	43	50,5	33,9	65,8	64,6	52,3	40

Підсумовуючи вище зазначене ми отримали результати дослідження на основі, яких обчислили бали за шкалою агресивності для кожного учасника, щоб визначити відсоток студентів, які належать до «низького», «середнього» та «високого» рівнів за даною шкалою (Таблиця 3.2.1.9). По результатам нашого дослідження було виявлено, що «низький» рівень агресивності мають 59,5% студентів першого курсу та 49,2% другого; «середній» рівень є у 35,1% першокурсників і 49,2% другокурсників; та «високий» рівень мають 5,4% здобувачі 1-го курсу і 1,6% 2-го.

Таблиця 3.2.1.9

Показники рівнів шкали агресивності (%)

Рівень	1 курс	2 курс
Низький	59,5	49,2
Середній	35,1	49,2
Високий	5,4	1,6

Для кращої наочності ми подаємо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.1.3).

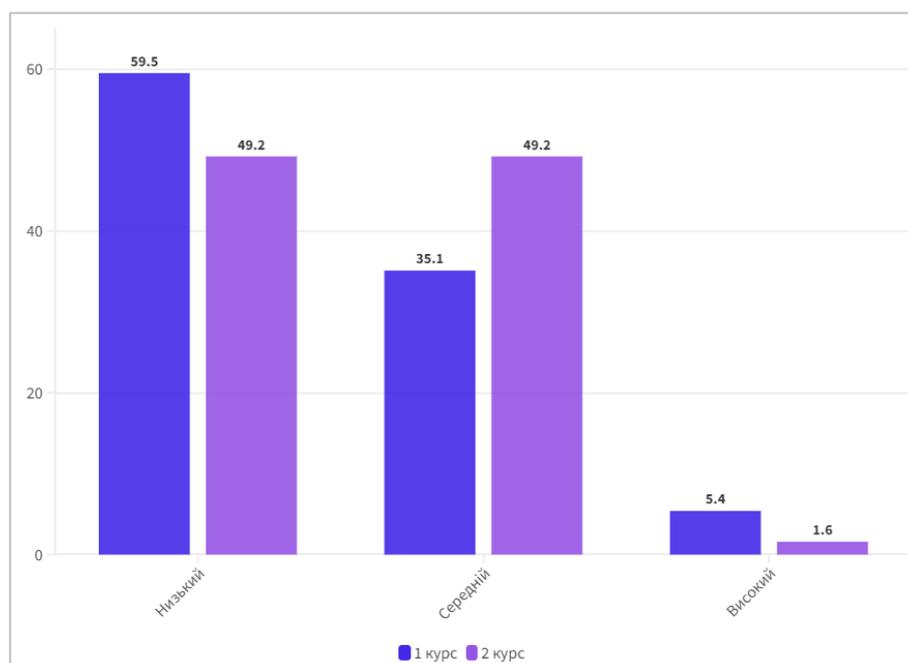


Рис. 3.2.1.3. Показники рівнів шкали агресивності (%)

Завдяки отриманим результатам ми бачимо відсоткову кількість студентів які перебувають на певному рівні шкали агресивності, що безпосередньо впливає на процес адаптації студента як окремої особистості, так і всього колективу в цілому. Тому ми можемо зробити висновки згідно з результатами відповідей респондентів нашого дослідження.

За цими даними ми бачимо, що низьким рівнем агресивності володіють більше студенти першого курсу, середній рівень переважає у другокурсників, а от високий рівень більш виражений у першокурсників. Якщо брати із загальної кількості студентів, то виходить, що у студентів першого року навчання переважає низький рівень агресивності, а у здобувачів другого року – однакові за своїми значеннями є низький і середній рівні. Тому ми можемо припустити, що половині студентів буде простіше у процесі адаптації, оскільки вони можуть спокійно контролювати свої агресивні прояви, бо агресія впливає не тільки на адаптацію тієї особистості, яка її проявляє, а й на ту, в сторону якої вона проявляється.

Четверта шкала, яка є останньою у даній методиці, є шкала ригідності. Ця шкала демонструє нам неспроможність студента адаптуватися до нових умов життя, змінити свої вже раніше сформовані погляди та йти на компроміс з

іншими. Дану шкалу ми також умовно поділили на дві групи: перша група – це переживання, з якими стикаються студенти під час процесу адаптації та друга група – це особисті якості здобувача освіти, які безпосередньо впливають на адаптацію у закладі вищої освіти та на стосунки з іншими людьми. Ця шкала є важливою у процесі адаптації для кожного студента, оскільки спроможність до змін та прийняття нового, навіть якщо воно не до душі, є важливим у житті кожної людини. Без цих можливостей здобувачам складно влитися в новий колектив та ритм життя, тим паче тим, що почали жити окремо від батьків у гуртожитку. Тому розглянемо окремо кожен групу, щоб зробити висновки по шкалі ригідності.

Проаналізуємо першу групу питань шкали ригідності, яка відображає переживання студентів, які у них виникають у процесі адаптації в університеті (Таблиця 3.2.1.10). Почнемо ми з дослідження питання відносно настороженого ставлення студентів до всього нового, де з'ясувалося, що 16,2% студентів 1-го та 10,8% 2-го курсів дуже насторожено відносяться до нового; в той час як 38,7% і 52,3% здобувачів часом стикаються з такими почуттями; а 45,1% першокурсників і 36,9% другокурсників не мають такого відчуття. Далі було визначено як часто у здобувачів освіти є нав'язлива думка, якої б треба позбутися, на що ми отримали такі результати: що систематично потерпають від нав'язливих думок 29,7% першого та 32,3% другого курсів; тоді як деколи мають таку проблему 37,8% 1-ий і 40% 2-ий курси; та не страждають від цього 32,5% і 27,7% респондентів. Наступним ми з'ясували чи засмучує студентів навіть незначне порушення їхнього плану, де виявили, що 13,5% першокурсників частіше засмучується ніж 9,2% другокурсників; 36,9% перший і 47,7% другий курси іноді стикаються з таким почуттям; та не журяться з цього приводу 49,6% і 43,1%. Завершальним питання даної групи шкали ригідності є «Різкі переживання при відхиленні вже раніше прийнятого режиму дня», нам вдалося дослідити це питання та виявити такі результати: на варіант «часто» відповіло 8,1% першого курсу та 7,7% другого; «зрідка» – 36% і 40% респондентів; «не виникає» у 55,9% здобувачів першого року навчання та у 52,3% другого.

Таблиця 3.2.1.10

Перша група шкали ригідності (%)

Відповідь	Насторожене ставлення до всього нового		Нав'язлива думка, якої треба позбутися		Засмучує навіть незначне порушення планів		Різкі переживання при відхиленні вже раніше прийнятого режиму дня	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	16,2	10,8	29,7	32,3	13,5	9,2	8,1	7,7
Виникає зрідка	38,7	52,3	37,8	40	36,9	47,7	36	40
Не виникає	45,1	36,9	32,5	27,7	49,6	43,1	55,9	52,3

Далі перейдемо до другої групи шкали ригідності, яка демонструє нам особисті якості студента, які мають вплив на процес адаптації у закладі вищої освіти (Таблиця 3.2.1.11). Першим було досліджено важкість студентів до зміни вже раніше сформованих звичок, де ми отримали результати, що 16,2% 1-го та 12,3% 2-го курсів часто стикаються з цією проблемою; 45% і 49,2% здобувачів інколи мають труднощі при зміні звичок; та 38,8% і 38,5% легко міняють старі навички на нові. Також ми розглянули питання «Нелегко переключати увагу», на що отримали такі результати відповідей від респондентів: «часто» зіштовхуються з цим 10,8% першокурсників і 7,7% другокурсників; «зрідка» – це переживають 41,4% перший і 49,2% другий курси; «не виникає» ніяких перешкод у даному процесі у 47,8% і 43,1% студентів. Наступним було досліджено важкість переконання, де здобувачі відповіли, що 2-ий курс (12,3%) складніше піддається переконанню ніж 1-ий (11,7%); деколи 62,2% першого та 64,4% другого курсів нелегко піддаються зміні думки та поглядів; та легко вплинути на 26,1% першого і 23,1% другого курсів. Далі нами вивчалася нелегкість зближення з людьми, на що ми отримали такі результати: 14,4% студентів 1-го курсу та 23,1% 2-го мають труднощі при тісному спілкуванні з іншими; 47,7% здобувачів першого року навчання та 43,1% другого час від часу стикаються з важкість у цьому процесі; та без проблем зближуються з іншими 37,9% і 33,8% респондентів. Ще одним питанням було «Нерідко виявляю

впертість», де ми одержали такі відповіді на запропоновані варіанти: «часто» проявляють упертість 25,2% першокурсників і 16,9% другокурсників; «зрідка» демонструють таку якість 47,7% перший і 63,1% другий курси; «не виникає» у 27,1% та 20% здобувачів освіти. Та на останок ми розглянули небажання йти на ризик, на що отримали наступні результати: перший курс (20,7%) більше неохоче ризикує ніж другий (18,5%); рідко так вчиняють 43,2% студентів 1-го та 46,2% 2-го курсів; та без проблем ризикують 36,1% і 35,3% респондентів.

Таблиця 3.2.1.11

Друга група шкали ригідності (%)

Відповідь	Важко змінювати звички		Нелегко переключати увагу		Важко переконати		Нелегко зближуватися з людьми		Нерідко виявляю впертість		Небажання йти на ризик	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
Виникає часто	16,2	12,3	10,8	7,7	11,7	12,3	14,4	23,1	25,2	16,9	20,7	18,5
Виникає зрідка	45	49,2	41,4	49,2	62,2	64,6	47,7	43,1	47,7	63,1	43,2	46,2
Не виникає	38,8	38,5	47,8	43,1	26,1	23,1	37,9	33,8	27,1	20	36,1	35,3

З огляду на отримані результати від респондентів дослідження, ми провели підрахунок балів по шкалі ригідності відносно кожного досліджуваного та визначили відсоткове співвідношення студентів відповідно до рівнів шкали ригідності, яка поділяється на: низький, середній та високий (Таблиця 3.2.1.12). За результатами ми визначили, що до низького рівня належать 43,2% першокурсників і 40% другокурсників; до середнього рівня відносяться 55,9% студентів першого та 55,4% другого курсів; та високий рівень мають 0,9% здобувачів першого року навчання та 4,6% другого.

Таблиця 3.2.1.12

Показники рівнів шкали ригідності (%)

Рівень	1 курс	2 курс
Низький	43,2	40
Середній	55,9	55,4
Високий	0,9	4,6

Для наочності ми представимо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.1.4).

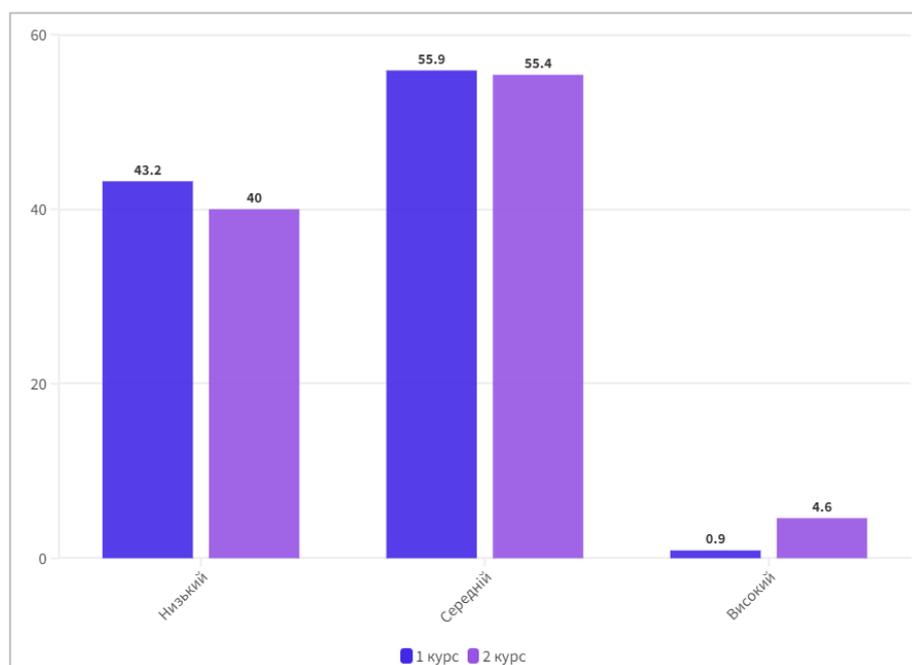


Рис. 3.2.1.4. Показники рівнів шкали ригідності (%)

По таким отриманим результатам ми можемо зрозуміти, яка кількість студентів перебуває на кожному рівні, під час неспроможності їхньої адаптації до нових умов, змін у поглядах та вміння йти на компроміс з оточуючими. За допомогою цієї шкали ми можемо зробити висновки, які допоможуть зрозуміти, процес їхньої адаптації у закладі вищої освіти.

Підсумовуючи результати, ми можемо зазначити, що за шкалою ригідності майже однакові показники мають по низькому та середньому рівнях студенти першого та другого курсів, а от високий рівень значно переважає у здобувачів другого року навчання. Тому, виходячи з цього, менше половині студентів буде просто пристосуватися до нових змін, а більшості студентам доведеться прикласти певні зусилля, щоб процес адаптації став успішним для них, бо без поступок та прийняття всього нового здобувачу буде важко і у навчальному процесі, і у звичайному житті.

3.2.2. Аналіз самооцінки адаптивності студентської молоді

Нами був проведений аналіз самооцінки адаптивності студентської молоді під час процесу їхньої адаптації у закладі вищої освіти, для цього була

застосована методика «Самооцінка адаптивності» (модифікований варіант методики С. Болтівця). У свою чергу дана методика має чотири рівні адаптації такі, як: відсутність адаптації, первинний рівень адаптації, помірний рівень адаптації, виражений рівень адаптації. Вона допомагає нам визначити, які рівні адаптації мають здобувачі освіти. Ця методика складається з 8 запитань. У даному емпіричному дослідженні взяло участь 149 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», з них 89 студентів першого курсу та 60 студентів другого. Ми зробили порівняння самооцінки адаптивності студентів, щоб побачити різницю між тими студентами, що вже навчаються і тими, що тільки почали.

Як вище було зазначено, що дана методика містить у собі 8 питань, які ми умовно поділили на три критерії оцінювання: здатність до навчання, психоемоційний стан, клінічний стан. У такому разі ми розглянемо кожний критерій оцінювання окремо, щоб детально з ними ознайомитися та зрозуміти їхній вплив на процес адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Розпочнемо ми першим розглядати критерій оцінювання – здатність до навчання, у нього входить три запитання (Таблиця 3.2.2.1). Коли студент має гарну здатність до навчання, то йому простіше адаптуватися до нового закладу освіти та повною мірою здобути корисні знання для майбутньої професійної діяльності. Нами було з'ясовано чи розуміють студенти навчальний матеріал, який їм викладається на заняттях у виші, на що ми отримали такі результати: що зовсім не зрозуміло навчальний матеріал – 6,7% 1-ому та 3,4% 2-ому курсам; вивчили тільки якісь окремі поняття та питання із всього матеріалу – 13,5% і 28,3%; розуміють вивчене, але складно розповісти – 39,3% першого курсу та 28,3% другого; можуть розповісти, якщо вони це вже знають – 25,9% і 20% студентів; розуміють зміст нового, за допомогою несподіваних думок – 14,6% перший і 20% другий курси. Також було досліджено як студенти використовують навчальну допомогу, яку їм пропонує викладач для того, щоб вони змогли дати відповідь на питання чи виконати якесь завдання. Респонденти на дане запитання відповіли так: що 10,1% першокурсників і 3,4%

другокурсників допомога викладача навідними запитаннями ще більше заплутує; 27% і 35% студентів відчувають полегшення, коли їм підказують, те що вони забули; 15,7% 1-го та 21,7% 2-го курсів розраховують на допомогу викладача, тому що не можуть самі повністю відповісти; 16,9% і 13,3% вважають, що можуть самі виконати завдання, але не так повно; 30,3% 1-ий і 26,6% 2-ий курсам допомога сприяє упевненню, що робота зроблена правильно. Та останнім у цьому критерії було визначено чи допомагає студентам зразок у виконанні схожих завдань, на що опитування дало такі результати: що такий метод не допомагає тільки 1,1% студентів першого курсу; хоча б частину завдання спробують зробити 15,7% здобувачів першого року навчання та 15% другого; можуть виконати завдання за зразком і з допомогою викладача 14,6% і 16,7% студентів; зразок допомагає, але в окремих ситуаціях довіряють підказкам викладача 23,6% студентів 1-го та 33,3% 2-го курсів; та 45% і 35% респондентів швидко та легко виконують завдання.

Таблиця 3.2.2.1

Здатність до навчання (%)

Відповідь	1 курс	2 курс
	Розуміння навчального матеріалу	
Зовсім не зрозуміло	6,7	3,4
Вивчили тільки окремі поняття	13,5	28,3
Розуміють, але складно розповісти	39,3	28,3
Можу розповісти, якщо вже це знаю	25,9	20
Розуміють нове за допомогою несподіваних думок	14,6	20
	Використання навчальної допомоги	
Навідні запитання ще більше заплутують	10,1	3,4
Відчувають полегшення	27	35
Розраховують на допомогу, бо не можуть самі відповісти	15,7	21,7
Можуть самі виконати завдання, але не так повно	16,9	13,3
Сприяє упевненню, що робота зроблена правильно	30,3	26,6
	Допомога зразка у виконанні схожого завдання	
Не допомагає	1,1	-
Спробують зробити хоча б частину завдання	15,7	15
Виконають завдання за зразком і з допомогою викладача	14,6	16,7
Допомагає, але інколи довіряють підказкам викладача	23,6	33,3
Швидко та легко виконують завдання	45	35

Наступним критерієм оцінювання є психоемоційний стан здобувачів, який також складається з трьох питань (Таблиця 3.2.2.2). Даний стан дуже впливає на

людину та на всі процеси у її житті, а також безпосередньо на адаптацію в університеті. Тому його значення є дуже важливим для студентів і нашого дослідження, бо за допомогою цього ми зможемо зрозуміти зацікавленість навчанням, спроможність працювати та виконувати завдання, а також почуття, які відчувають здобувачі під час процесу навчання. Ми визначили чи цікаво респондентам вчитися та здобувати нові знання, на що вони відповіли так: що не цікаво вчитися однакової кількості студентів (3,4%) першого та другого курсів; інколи цікаво робити певні завдання, але вже почавши не хочеться виконувати далі – 11,2% першокурсникам і 20% другокурсникам; цікаво, коли викладач підтримує інтерес до дисципліни, пояснює та жартує – 48,3% і 36,6% здобувачам освіти; більшість завдань цікаві, тільки деякі не такі – 21,4% 1-ий і 21,7% 2-ий курси; усе цікаве, а чим складніше, тим краще – 15,7% та 18,3%. Далі ми з'ясували яку працездатність мають студенти під час навчання для того, щоб зрозуміти їхній стан, де визначили, що відчувають виснаження та не почитають роботу 3,4% 1-го та 6,7% 2-го курсів; відчувають втому та відволікаються через це, коли розпочинають роботу 11,2% здобувачів першого року навчання та 11,7% другого; навіть вдень почуються втомленими, тому потрібні великі перериви у виконанні роботи – 30,3% і 31,7%; працездатні на всіх заняттях, але на останніх трішки менше – 39,4% перший і 41,7% другий курси; та мають завжди високу працездатність – 15,7% та 8,2% респондентів. А також нам важливо було дізнатися, який настрій мають студенти під час перебування та навчання в університеті, що безпосередньо показує їхні почуття, які виникають, на що вони відповіли так: що у 9% першого та 6,7% другого курсів виникає занепокоєння, коли вони думають про справи у виші; 9% і 11,7% студентів вранці відчувають неспокій, але приходячи в університет це проходить; почувають невпевнено себе і хочуть, щоб їх ніхто не помічав – 7,9% 1-ий і 13,3% 2-ий курси; спокійні та стримані 59,5% здобувачів 1-го та 55% 2-го курсів; та 14,6% і 13,3% приємно навчатися, особливо коли на них звертають увагу викладачі та залучають до спільної діяльності.

Таблиця 3.2.2.2

Психоемоційний стан (%)

Відповідь	1 курс	2 курс
	Чи цікаво навчатися студентам	
Не цікаво вчитися	3,4	3,4
Інколи цікаво робити певні завдання	11,2	20
Цікаво, коли викладач підтримує інтерес до дисципліни	48,3	36,6
Більшість завдань цікаві, тільки деякі не такі	21,4	21,7
Усе цікаве, а чим складніше, тим краще	15,7	18,3
	Працездатність під час навчання	
Відчувають виснаження та не почитають роботу	3,4	6,7
Відчувають втому та відволікаються на початку роботи	11,2	11,7
Навіть вдень втомлені, потрібні перерви у виконанні роботи	30,3	31,7
Працездатні на всіх заняттях, але на останніх трішки менше	39,4	41,7
Завжди висока працездатність	15,7	8,2
	Настрій під час перебування і виші	
Виникає занепокоєння, коли думають про справи у виші	9	6,7
Вранці відчувають неспокій, а в університеті все проходить	9	11,7
Почуваються невпевнено і хочуть, щоб їх ніхто не помічав	7,9	13,3
Спокійні та стримані	59,5	55
Приємно навчатися, особливо коли на них звертають увагу	14,6	13,3

Останнім критерієм оцінювання самооцінки адаптивності є клінічний стан студентів, який містить два запитання (Таблиця 3.2.2.3). Цей стан є важливим для здобувачів, оскільки він впливає на самопочуття та від нього залежить здатність та продуктивність навчання, а в свою чергу це все впливає на пристосування до вишу і всього нового. Так, зважаючи на це, ми з'ясували чи буває у студентів головний біль, де отримали такі результати: що 4,5% першокурсників і 1,7% другокурсників відчувають на заняттях постійний головний біль; часто це відчуття виникає у 11,2% здобувачів 1-го та 11,7% 2-го курсів; інколи з таким стикаються – 33,7% і 48,3%; це буває рідко та швидко проходить – 13,5% 1-ий і 20% 2-ий курси; голова ніколи не болить на заняттях у 37,1% та 18,3% респондентів. А також, ще одним важливим питанням є визначення, який сон мають здобувачі освіти, на що вони відповіли так: що однакову кількість студентів (6,7%) обох курсів навчання часто мучить безсоння та вони говорять уві сні; постійно мають неспокійний сон та прокидаються – 11,2% першого та 18,3% другого курсів; іноді мають неспокійний сон – 28,1% і 30% студентів; декілька разів погано спали – 10,1% перший і 13,3% другий

курси; та мають чудовий сон, який допомагає відновити сили після важкого дня – 43,9% і 31,7% опитаних.

Таблиця 3.2.2.3

Клінічний стан (%)

Відповідь	1 курс	2 курс
	Чи буває головний біль у студентів	
Відчувають на заняттях постійний головний біль	4,5	1,7
Головний біль виникає часто	11,2	11,7
Інколи болить голова	33,7	48,3
Головний біль буває рідко та швидко проходить	13,5	20
Голова ніколи не болить на заняттях	37,1	18,3
	Який сон мають здобувачі освіти	
Часто мучить безсоння та говорять уві сні	6,7	6,7
Постійно мають неспокійний сон та прокидаються	11,2	18,3
Іноді мають неспокійний сон	28,1	30
Декілька разів погано спали	10,1	13,3
Мають чудовий сон	43,9	31,7

Зважаючи на отримані результати дослідження було зроблено підрахунок балів по кожному респонденту, відповідно до шкали визначення рівнів адаптації студентів за даною методикою у відсотковому співвідношенні кількості студентів до цих рівнів, які поділяються на: відсутність адаптації, первинну адаптацію, помірну адаптацію, виражену адаптацію (Таблиця 3.2.2.4). По даним результатам нашого емпіричного дослідження ми визначили, що рівень відсутності адаптації мають тільки студенти першого курсу (2,2%); первинним рівнем адаптації володіють 21,4% здобувачів 1-го та 25% 2-го курсів навчання; помірний рівень адаптації складають 46,1% і 45% опитаних; виражений рівень адаптації є у 30,3% першокурсників і 30% другокурсників.

Таблиця 3.2.2.4

Рівні адаптації студентів (%)

Рівень	1 курс	2 курс
Відсутність адаптації	2,2	-
Первинна адаптація	21,4	25
Помірна адаптація	46,1	45
Виражена адаптація	30,3	30

Ці результати дають нам змогу визначити на якому рівні адаптації наразі перебувають студенти, побачити повну картину по кожному критерію та зробити

висновки, які допоможуть покращити відношення здобувачів до навчання, їхній емоційний стан, працездатність, цікавість до навчального матеріалу та фізіологічний стан особистості.

Для кращої наочності подамо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.2.1).

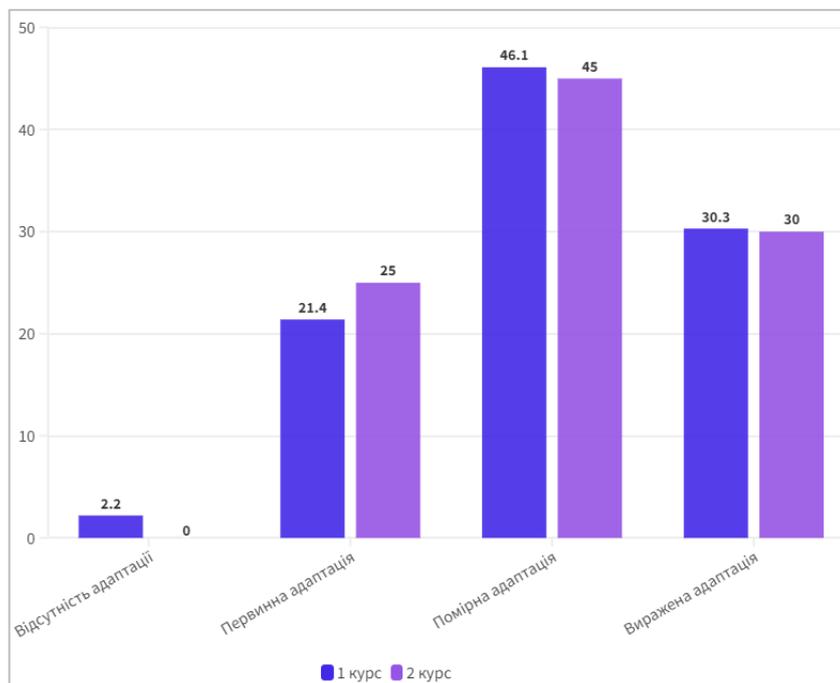


Рис. 3.2.2.1. Показники рівнів адаптації студентів (%)

За цими даними ми можемо бачимо, що відсутність адаптації є тільки у дуже малого відсотка студентів першого курсу, первинна адаптація на декілька відсотків переважає у здобувачів другого рівня навчання, а от помірна і виражена адаптації майже однакові у співвідношенні до першокурсників і другокурсників, але помірна адаптації переважає в обох курсах на відміну від інших рівнів. Якщо брати із загальної кількості студентів, то ми отримуємо, що більшість студентів, першого і другого курсів, певним чином добре проходять процес адаптації у закладі вищої освіти, третина здобувачів гарно пройшла процес пристосування до нового, а от іншим доведеться прикласти зусилля для цього процесу. Звичайно ж це залежить не тільки від самого студента, а й від вишу, викладачів і його оточення. У такому разі, мають прикладатися зусилля з різних сторін впливу, що гармонійно допоможуть особистості у процесі пристосування до змін.

3.2.3. Визначення адаптованості студентів до групи та навчальної діяльності

Для того, щоб визначити адаптованість студентів до академічної групи та навчальної діяльності у закладі вищої освіти, ми використали методику «Адаптованість студентів до ВНЗ» (Т. Дубовицька, А. Крилова). Ця методика допомагає нам оцінити, як студенти адаптувалися до групи та навчання у виші, за допомогою шкал адаптованості до навчальної групи та навчальної діяльності. Кожна шкала складається з 8 питань, які мають прямі та зворотні судження. У дослідженні взяло участь 144 студента Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», з них 86 студентів 1-го року навчання та 58 студентів 2-го. Ми це зробили спеціально для того, щоб порівняти адаптованість здобувачів, які тільки вступили та вже навчаються.

Як уже раніше ми зазначали, що у даній методиці адаптованість студентів до групи та навчальної діяльності вимірюється за двома шкалами, тому ми хочемо розглянути кожен шкалу адаптованості окремо, щоб зрозуміти що саме в неї входить та впливає на процес адаптації студентів в університеті.

Першою ми розглянемо шкалу адаптованості до навчальної групи, вона містить вісім запитань, які є критеріями оцінювання (Таблиця 3.2.3.1). Оскільки, гарні стосунки у групі між її членами, постійна взаємодія, підтримка, відчуття себе частиною колективу та прийняття групою позитивно впливають на процес пристосування особистості до нових умов існування, то ми детально вивчимо всі питання. У цій шкалі ми визначили чи є особистість активною та бере на себе ініціативу, де побачили, що не беруть 24,4% першого та 36,2% другого курсів; складно сказати – 59,3% 1-ий і 41,4% 2-ий курси; є активними – 16,3% і 22,4% студентів. Далі з'ясували скільки відсотків студентів є стриманими і тримаються віддалено від групи, на що отримали такі результати: 54,7% першокурсників і 29,3% другокурсників вільно почувають себе у групі; 27,9% 1-го та 53,4% 2-го курсів не можуть дати точну відповідь; 17,4% і 17,3% здобувачів віддалені від групи. Також дослідили чи на думку студентів одногрупники прагнуть з ними

спілкуватися, де вони відповіли так: що 12,8% опитаних першого та 6,9% другого курсів вважають, що вони не цікаві іншим; 48,8% і 48,3% респондентам важко відповісти; а 38,4% 1-ий і 44,8% 2-й курси впевнені, що вони цікаві особистості, з якими всі комунікують. Наступним ми розкрили питання впливу на думки інших та отримали результати: 25,6% студентів першого року навчання та 19% другого не вміють змінювати погляди інших людей; 44,2% і 39,6% здобувачів не можуть відповісти; а от 30,2% і 41,4% мають вплив на інших та змінюють їхні погляди з урахування власної вигоди. Далі розглядали скільком респондентам важко спілкуватися з одногрупниками, де побачили, що не мають проблем – 65,1% перший і 62,1% другий курси; складно сказати – 27,9% здобувачів 1-го та 25,9% 2-го курсів; та мають труднощі – 7% і 12% опитаних. Ще було досліджено комфортність студента у групі, на що вони відповіли так: 9,3% першокурсників і 6,9% другокурсників почувають себе незатишно; 25,6% і 22,4% здобувачів не можуть відповісти; а 65,1% та 70,7% мають відчуття зручності у колективі. Також нами було визначено чи вважають студенти, що одногрупники відносяться до них з насторогою, це показало, що так гадають – 5,8% першого та 5,2% другого курсів; не знають – 24,4% 1-ий і 31% 2-ий курси; та 69,8% і 63,8% респондентів впевнені, що до них немає такого відношення. Останнім питання у цій шкалі ми дослідили чи складно здобувачам звернутися по допомогу до одногрупників, де отримали такі результати: мають проблеми стосовно цього 5,8% першокурсників і 8,6% другокурсників; важко відповісти – 20,9% здобувачам першого року навчання та 17,3% другого; та спокійно можуть попросити допомоги – 73,3% і 74,1% опитаних.

Таблиця 3.2.3.1

Критерії оцінювання шкали адаптованості до навчальної групи (%)

Запитання	1 курс			2 курс		
	Так	Важко сказати	Ні	Так	Важко сказати	Ні
Активний(-а) та бере на себе ініціативу	16,3	59,3	24,4	22,4	41,4	36,2
Стриманий(-а) і тримаються віддалено від групи	17,4	27,9	54,7	17,3	53,4	29,3
Одногрупники прагнуть зі мною спілкуватися	38,4	48,8	12,8	44,8	48,3	6,9
Впливаю на думки інших	30,2	44,2	25,6	41,4	39,6	19
Важко спілкуватися з одногрупниками	7	27,9	65,1	12	25,9	62,1
Почуваюся комфортно у групі	65,1	25,6	9,3	70,7	22,4	6,9

Одногрупники відносяться з насторогою	5,8	24,4	69,8	5,2	31	63,8
Складно попросити допомоги у одногрупників	5,8	20,9	73,3	8,6	17,3	74,1

На основі отриманих результатів дослідження, нами було підраховано бали за шкалою адаптивності до навчальної групи відносно кожного респондента, що дає нам визначити співвідношення кількості студентів у відсотках до показників даної шкали: низький та високий (Таблиця 3.2.3.2). Результати цього дослідження показали, що 25,6% студентів 1-го та 22,4% 2-го курсів мають низький показник шкали адаптованості до навчальної групи; і 74,7% першокурсників та 77,6% другокурсників мають високий показник.

Таблиця 3.2.3.2

Шкала адаптованості до навчальної групи (%)

Показник	1 курс	2 курс
Низький	25,6	22,4
Високий	74,7	77,6

Для наочності покажемо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.3.1).

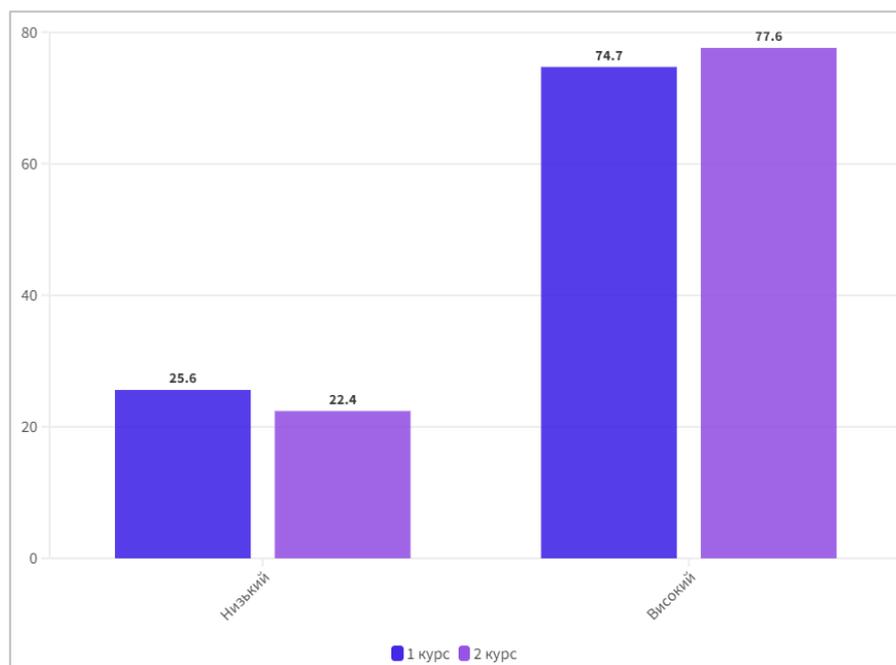


Рис. 3.2.3.1. Показники шкали адаптованості до навчальної групи (%)

Дивлячись на ці результати ми можемо побачити, які показники мають студенти по відношенню до адаптації відповідно до студентської групи. Завдяки їм ми можемо зробити конкретні висновки по даній шкалі.

По цих результатам видно, що різниця між кількістю студентів відповідно до низького показника є невеликою так само, як і у високому показнику. Але зважаючи на загальну кількість опитаних ми бачимо, що високий показник адаптованості до навчальної групи значно переважає над низьким. З чого можна зробити висновок, що більша частина студентів гарно пристосувалася до нового колективу, а менше третини здобувачів мають певні проблеми, які слід вирішити, щоб влитися в академічну групу.

Наступною ми розглянемо шкалу адаптованості до навчальної діяльності, вона також складається з восьми запитань, які є критеріями оцінювання даної шкали (Таблиця 3.2.3.3). Важливим фактором є здатність студентів до навчання, розуміння нового матеріалу, застосування вивченого, самостійне виконання завдань, звернення за допомогою за потреби та висловлення власної думки. Тому ця шкала є важливою для процесу адаптації студентів у виші. І почнемо ми з розгляду відчуття впевненості на заняттях, де з'ясувалося, що 55,8% студентів першого та 50% другого курсів мають впевненість в собі; 29,1% і 41,4% здобувачів не можуть відповісти; 15,1% і 8,6% почуваються стурбовано. Далі було визначено чи можуть респонденти проявити свої здібності під час навчання, на що отримали такі результати: що 14% першокурсників і 8,6% другокурсників мають труднощі з тим, щоб показати себе; у 55,8% і 51,7% є складнощі з відповіддю; та вільно себе почувають – 30,2% 1-ий і 39,7% 2-ий курси. Також дослідили важкість виступу перед аудиторією під час заняття, де показали результати, що мають труднощі – 30,2% здобувачів першого року навчання та 22,4% другого; не знаю що обрати – 36,1% і 44,8% студентів; впевнені у собі та спокійні – 33,7% і 32,8% опитаних. Наступним було розглянуто питання складності навчальних предметів, на що учасники дослідження відповіли так: 41,9% першокурсників і 41,4% другокурсників чудово розуміють матеріал, який вивчається; вагаються з відповіддю – 36% перший і 39,6% другий курси; та мають проблеми з вивченням навчального матеріалу – 22,1% та 19%. Ще ми з'ясували успішність виконання завдань, де 34,9% студентів 1-го та 24,1% 2-го курсів без проблем усе роблять; 52,3% і 56,9% здобувачів складно сказати; а

12,8% і 19% не можуть зробити, що задавали. Далі ми вивчали чи мають респонденти власну думку з предметів, на що вони дали такі відповіді: 31,4% першого та 34,5% другого курсів мають своє бачення; невпевнені у відповіді – 43% першокурсників і 44,8% другокурсників; та 25,6% і 20,7% не мають своєї думки відповідно до предметів. Також ми з'ясували скільком здобувачам освіти важко звернутися за допомогою, де з'ясували, що 16,3% студентів першого року навчання та 13,8% другого мають проблеми пов'язані з проханням про допомогу; тяжко відповісти – 18,6% і 29,3% опитаних; а 65,5% та 56,9% респондентів легко та спокійно можуть звернутися по допомогу. Та кінцевим запитанням у цій шкалі є дослідження потреби додаткових консультацій по предметам, де учасники зазначили, що 12,8% першокурсникам і 6,9% другокурсникам потрібні ще заняття, бо вони не встигають все опанувати; 20,9% і 44,8% студентів не можуть дати відповідь на питання; 66,3% та 48,3% все розуміють та не потребують більшого.

Таблиця 3.2.3.3

**Критерії оцінювання шкали адаптованості
до навчальної діяльності (%)**

Запитання	1 курс			2 курс		
	Так	Важко сказати	Ні	Так	Важко сказати	Ні
Відчуття впевненості на заняттях	55,8	29,1	15,1	50	41,4	8,6
Проявляю свої здібності під час навчання	30,2	55,8	14	39,7	51,7	8,6
Важко виступати на занятті	30,2	36,1	33,7	22,4	44,8	32,8
Навчальні предмети складні	22,1	36	41,9	19	39,6	41,4
Успішно виконую завдання	34,9	52,3	12,8	24,1	56,9	19
Маю власну думку з предметів	31,4	43	25,6	34,5	44,8	20,7
Важко звернутися за допомогою	16,3	18,6	65,1	13,8	29,3	56,9
Потреба у додаткових консультаціях по предметам	12,8	20,9	66,3	6,9	44,8	48,3

Виходячи з результатів емпіричного дослідження, ми порахували отримані бали за шкалою адаптивності до навчальної діяльності по кожному опитаному студенту та з'ясували, скільки студентів у відсотках відповідає певним показникам (низькому та високому) цієї шкали оцінювання (Таблиця 3.2.3.4). Тому за результати нашого дослідження ми можемо побачити, що низький показник є у 34,9% здобувачів першого року навчання та 41,4% другого; а

високий показник шкали адаптованості до навчальної діяльності – у 65,1% першого та 58,6% другого курсів.

Таблиця 3.2.3.4

Шкала адаптованості до навчальної діяльності (%)

Показник	1 курс	2 курс
Низький	34,9	41,4
Високий	65,1	58,6

Для кращої наочності ми продемонструємо отримані дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.3.2).

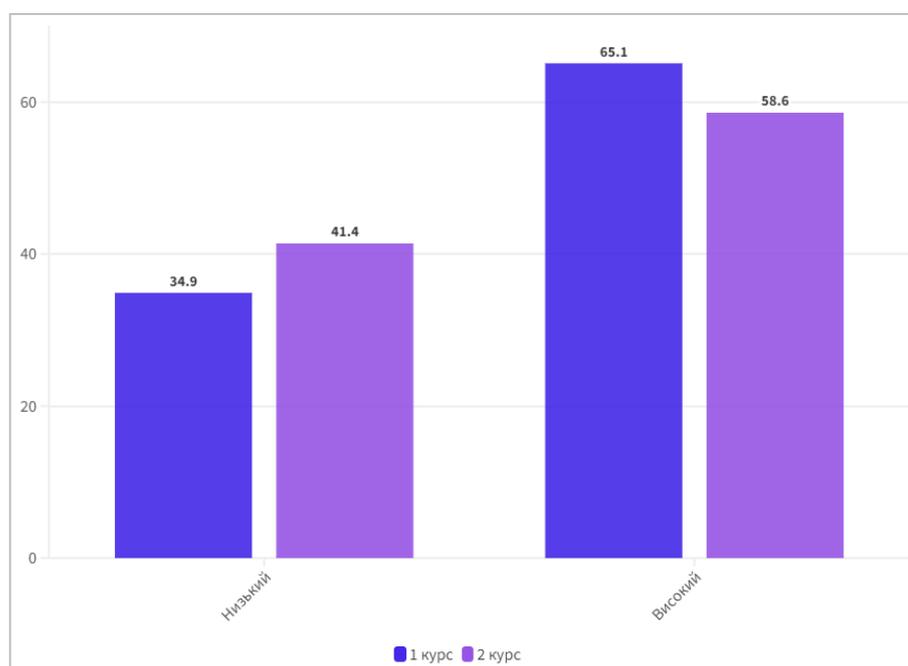


Рис. 3.2.3.2. Показники шкали адаптованості до навчальної діяльності (%)

По результатам ми бачимо, якими показниками шкали адаптованості до навчальної діяльності володіють здобувачі освіти та робимо висновки, що потрібно удосконалити у навчанні як студентам, так і викладачам.

За отриманими результатами ми можемо спостерігати, що низький показник більше переважає у другого курсу, а от високий навпаки – у першого, але різниця між курсами не є великою. Дивлячись на ці показники, ми можемо зробити певні висновки, що більше половини студентів чудово опановують новий матеріал та не мають труднощів, а менше половини стикаються з проблемами під час

навчання, які потребують розв'язання, для продуктивного навчання та оволодіння професійними знаннями і навичками.

3.2.4. Аналіз групової згуртованості студентської молоді

Щоб провести аналіз групової згуртованості студентської молоді у процесі пристосування до нових умов та університету, ми застосували методику «Визначення індексу групової згуртованості» (К. Сішора). За допомогою цієї методики ми можемо визначити рівень групової згуртованості здобувачів, вона має п'ять рівнів: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий. Дана методика має 5 запитань. У нашому емпіричному дослідженні прийняло участь 150 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», з яких 90 першокурсники та 60 другокурсники. По результатам дослідження нами буде проведений порівняльний аналіз між двома курсами.

Оскільки методика містить всього п'ять критеріїв оцінки, ми хочемо розглянути їх детально (Таблиця 3.2.4.1), щоб зрозуміти, що впливає на формування групової згуртованості колективу. А також дізнатися, як студенти бачать відносини у групі та почувають себе в ній.

Розпочнемо ми з першого запитання, яке стосується оцінки своєї приналежності до групи, на що респонденти дали нам такі відповіді: відчувають себе частиною колективу – 43,3% студентів 1-го та 31,7% 2-го курсів; приймають участь у більшості випадках – 13,3% та 16,7% опитаних; беруть участь тільки в деяких ситуаціях – 27,8% перший і 38,3% другий курси; не почуваються членом групи – 3,3% і 5% здобувачів; існують окремо – 6,7% здобувачів першого року навчання та 5% другого; та не знають як відповісти – 5,6% та 3,3%. Далі ми з'ясували чи змінили б студенти групу, якби мали таку можливість, де побачили що 1,1% першокурсників і 5% другокурсників сильно цього хочуть; однакова кількість студентів (6,7%) з двох курсів краще б перейшли ніж залишилися; 21,1% першого та 20% другого курсів не бачать різниці; краще залишаться у

власному колективі – 28,9% і 33,3% респондентів; а дуже хочуть залишитися – 38,9% 1-ий і 33,3% 2-ий курси; та 3,3% і 1,7% складно дати відповідь. Також ми розглянули, які є стосунки у членів групи, та отримали такі результати: у 33,4% студентів першого року навчання та 23,4% другого відноси ліпші ніж у інших; 50% і 70% вважають, що мають такі ж самі стосунки, як і другі групи; ідентично відповіли здобувачі (3,3%) обох курсів, що мають погані взаємини у колективі в порівнянні з іншими; не можуть відповісти – 13,3% перший і 3,3% другий курси. Наступним було досліджено питання стосунків з куратором, де здобувачі відповіли так: мають гарні – 25,6% першокурсників і 20% другокурсників; такі ж як і у всіх – 52,2% та 58,3% опитаних; гіршу ніж у інших – 6,7% студентів 1-го та 3,3% 2-го курсів; та не знають – 15,5% і 18,4% респондентів. І останнім питання було ставлення до праці в академічній групі, на що учасники дослідження дали такі результати: 14,4% здобувачів першого року навчання та 18,4% другого мають гарне відношення; 68,9% і 68,3% студентів ставляться до цього як і більшість; погано відносяться до праці – 7,8% першого та 5% другого курсів; вагаються у виборі варіанта – 8,9% і 8,3% досліджених.

Таблиця 3.2.4.1

Критерії оцінки групової згуртованості студентів (%)

Відповідь	1 курс	2 курс
	Приналежність до групи	
Відчувають себе частиною колективу	43,3	31,7
Приймають участь у більшості випадках	13,3	16,7
Беруть участь тільки в деяких ситуаціях	27,8	38,3
Не почуваються членом групи	3,3	5
Існують окремо	6,7	5
Не знають як відповісти	5,6	3,3
	Чи змінили б групу, якби була можливість	
Сильно хочуть змінити	1,1	5
Краще б перейшли ніж залишилися	6,7	6,7
Не бачать різниці	21,1	20
Краще залишаться у своєму колективі	28,9	33,3
Дуже хочуть залишитися	38,9	33,3
Складно дати відповідь	3,3	1,7
	Стосунки між членами групи	
Відноси ліпші ніж у інших	33,4	23,4
Мають такі ж самі стосунки, як і інші	50	70
Мають погані взаємини в порівнянні з іншими	3,3	3,3
Не можуть відповісти	13,3	3,3
	Стосунки з куратором	

Мають гарні стосунки	25,6	20
Такі ж як і у всіх	52,2	58,3
Гірше ніж у інших	6,7	3,3
Не знають	15,5	18,4
	Ставлення до праці в колективі	
Мають гарне відношення	14,4	18,4
Ставляться як і більшість	68,9	68,3
Погано відносяться до праці	7,8	5
Не знають	8,9	8,3

На основі результатів дослідження нами було проведено підрахунок балів відносно кожного опитаного та вираховано індекс групової згуртованості студентського колективу. Де ми можемо зазначити, що студенти, які приймали участь у дослідженні мають рівень групової згуртованості колективу вище середнього: перший курс (13,8 балів) та другий (13,6 балів).

Для наочності покажемо дані у вигляді діаграми (рис. 3.2.4.1).

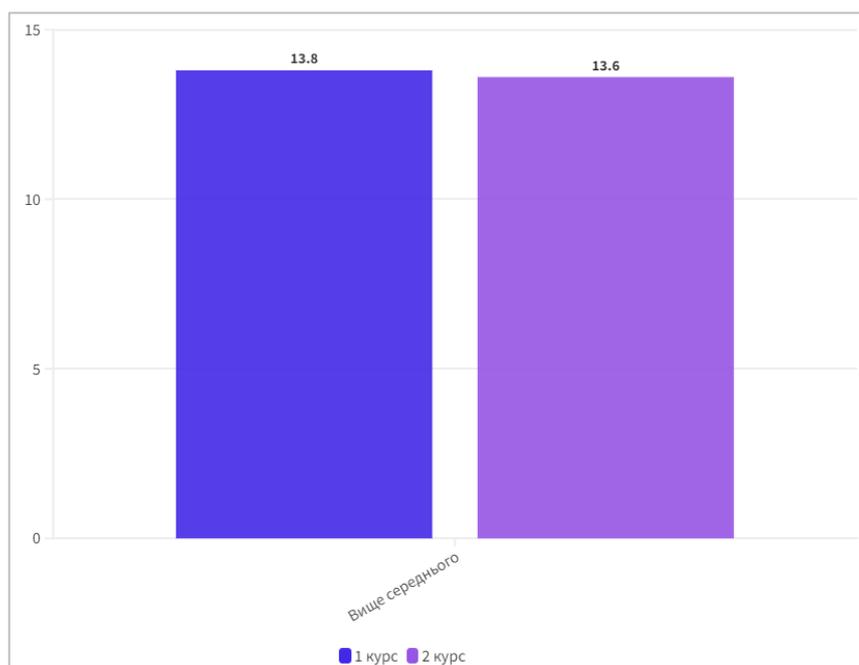


Рис. 3.2.4.1. Індекс групової згуртованості студентського колективу (в балах)

По цим даним ми бачимо, що різниця у балах між першим і другим курсом є зовсім незначною, вона складає 0,2 бала. Студенти обох курсів мають гарний рівень групової згуртованості свого колективу, що позитивно впливає на процес адаптації у закладі вищої освіти. Оскільки він залежить не тільки від прикладання зусиль самої людини, а й від її взаємозв'язків з оточуючими. Тому

здобувач освіти має почувати себе частиною колективу, брати активну участь у його житті, комунікувати з його членами та бути прийнятий ним. Та цим студентам є куди рости, щоб досягнути вищого рівня і мати ще кращі стосунки у колективі.

3.3. Психологічний супровід процесу адаптації першокурсників до ЗВО

У процесі адаптації студентської молоді у закладі вищої освіти важливу роль відіграє психологічний супровід. Тим паче зараз, під час воєнного стану у нашій країні, він є ще більш потрібним, оскільки хтось втратив домівку, близьких, просто знаходиться далеко від рідних, перебуває у постійному стані тривожності через повітряні тривоги та ракетні обстріли. Тому психологічний супровід має здійснюватися на високому рівні і торкатися всіх аспектів життя здобувачів освіти.

Психологічний супровід – це комплекс методів і підходів, які сприяють адаптації особистості до нових умов діяльності, механізми профілактики та корекції особистісних і поведінкових відхилень, а також індивідуальний підхід до кожного члена групи чи колективу [25; 57].

На нашу думку майбутніх студентів мають починати готувати до нового середовища ще у школі. Шкільний психолог має здійснювати таку підготовку, за допомогою ознайомчих тренінгів, зустрічей, бесід, днів відкритих дверей, що допоможе школярам зрозуміти, що їх чекає попереду і до чого їм потрібно бути готовими. Але на превеликий жаль, цієї роботи не здійснюється, наші заклади середньої освіти максимум що, це просто водять дітей на день відкритих дверей. Дана, так би мовити, екскурсія не допомагає дітям зрозуміти всієї картини майбутніх змін.

Тому психологічний супровід в процесі адаптації студентської молоді до вишу, розпочинається вже безпосередньо у самому закладі вищої освіти, що передбачає цілу низку заходів спрямованих на: виявлення адаптаційного

потенціалу особистості; індивідуальні консультації з психологом та подальша корекційна робота; інформування про особливості навчання; проведення різноманітних тренінгів [64]. У чому приймає участь не тільки психолог університету, а й куратор академічної групи, органи студентського самоврядування, викладачі та сам заклад. Далі ми хочемо розглянути більш детально всіх учасників даного процесу.

І почнемо ми з психолога університету. На нашу думку, це головна людина, яка в повній мірі може допомогти студентам в процесі адаптації. Психолог при знайомстві з колективом та під час всього періоду навчання проводить зустрічі, бесіди, анкетування, тренінги та спостереження, які допомагають зрозуміти йому на якому рівні адаптаційного процесу перебуває певний член академічної групи. Роблячи висновки з отриманих результатів, він бачить, що потрібно кожному учаснику даного процесу. Також студенти можуть вільно звернутися до психолога зі своїми проблемами чи внутрішніми переживаннями, які їм заважають пристосуватися до нового середовища існування, де вони зможуть їх вирішити на індивідуальних консультаціях.

Не мало важливу роль посідає куратор академічної групи. Він перший, хто зустрічає студентів у закладі вищої освіти, та є наставником під час всього періоду навчання. Для допомоги першокурсникам у процесі адаптації у закладі вищої освіти куратор проводить зустрічі (кураторська година), на яких спілкується зі здобувачами. Під час цього студенти мають змогу: поставити важливі для себе запитання та отримати на них відповідь; розповісти про якісь труднощі, з якими вони стикаються; отримати користі та дієві поради. Звичайно ж важливо мати можливість спілкуватися з куратором не тільки під час кураторської години. Це допоможе позитивно вплинути на процес адаптації. Також куратор має сприяти формуванню гарних взаємовідносин у студентському колективі, це можна зробити залучивши студентів до спільної діяльності, відвідавши якийсь захід (екскурсія, похід) або взяти в ньому участь (представлення групи, шоу талантів).

Наступними, хто допомагає у процесі психологічного супроводу, є органи студентського самоврядування. Вони розповідають студентам про обов'язки та допомагають захистити їхні права, а також створюють всі умови для формування позитивної атмосфери в університеті, організовуючи різні цікаві заходи для здобувачів, у яких ті можуть взяти участь, показати та знайти себе.

Викладачі, які проводять навчання, також впливають на психологічний супровід, оскільки від правильного розуміння вимог, які ставляться перед студентами під час вивчення певної дисципліни, залежить подальше виконання завдань, отримання знань та складання екзаменів. Також від гарної взаємодії між викладачем і студентами, цікавістю викладання навчального матеріалу та допомоги при не розумінні чогось, залежить майбутня професійна діяльність здобувачів. У випадку, коли немає цих компонентів, нерозуміння студентів призводить їх до стану тривожності та стресу, що негативно впливає на процес адаптації.

Ну і звичайно ж сам заклад вищої освіти теж має вплив на процес психологічного супроводу. Завдяки створенню всіх необхідних умов для навчальної та позанавчальної діяльності, він позитивно впливає на адаптацію першокурсників.

А також ми вважаємо, що підтримка рідних і близьких людей, сприяє гарному психологічному супроводу студентів. Особливо важливим це є для тих, хто проживає окремо, наприклад в гуртожитку, і не має змоги постійно перебувати поруч з ними.

На думку Т. Тітової та К. Криклі основними напрямками психологічного супроводу студентів до навчання у закладі вищої освіти є [64]:

- оцінка індивідуальних особливостей та труднощів, з якими стикаються студенти в процесі адаптації до навчальної діяльності у виші;
- підтримка студентів, які мають проблеми в процесі адаптації до навчання в університеті;
- заходи для розвитку індивідуальних адаптаційних можливостей здобувачів;

- розробка рекомендацій для викладачів;
- дослідження психологічного клімату академічної групи.

Для формування ефективної адаптації студентів у закладі вищої освіти, ми хочемо запропонувати декілька вправ, які допоможуть у цьому процесі.

Вправа «Знайомство».

Мета: коротка презентація себе перед іншими.

Завдання: самовираження студентів за допомогою асоціацій; відсувати відкритість і комфортність; групова робота з увагою та емоціями учасників.

Хід вправи: учасники сідають в коло, щоб добре розуміти і взаємодіяти один з одним, почуватися частиною колективу, мати відчуття відкритості. Кожен студент має представитися, а саме: він повинен назвати своє ім'я та асоціації, які на його думку більш за все йому підходять. Як приклад, вони можуть використовувати: епітети (розумний, мрійливий, смішний...); тварини (зайчик, песик, хом'ячок...); стихії (земля, вода, вогонь...); кольори (зелений, фіолетовий, рожевий...); пори року (літо, осінь, зима...).

Підсумок: обговорення учасниками, що вони почули нового про членів колективу; чи співпадає їхнє враження з тим, як людина сама себе описала; чи почувалися вони відкрито під час виконання вправи.

Вправа «Зрозуміти настрій».

Мета: згуртованість колективу за допомогою спільної роботи.

Завдання: розуміти емоції інших через невербальну комунікацію; формування можливостей вирішити завдання групою.

Хід вправи: учасники діляться на групи по 3-4 людини, одна з яких виходить з приміщення і чекає, коли їх покличуть назад. Інші групи повинні показати якусь емоцію (сум, радість, переляк, образу...) за допомогою жестів та міміки. Група, яка раніше покинула кімнату, повертається та має вгадати, які емоції їм показують інші.

Підсумок: учасники мають розповісти, як їм вдалося вгадати емоції, що допомогло у цьому.

Вправа «Я пишаюся собою, тому що...».

Мета: оцінити себе з позитивної сторони.

Завдання: підвищення самооцінки, за допомогою представлення своїх позитивних сторін.

Хід вправи: учасники по черзі говорять про себе «Я пишаюся собою, тому що...» та доповнюють своїми позитивними сторонами, наприклад, «Я пишаюся собою, тому що, зіштовхнувшись з труднощами, завжди не опускаю руки і шукаю рішення».

Підсумок: обговорення учасниками чи складно їм було виконувати вправу, якщо так, то в чому саме це проявлялося; які відчуття мали студенти, коли собою пишалися та розповідали про це іншим.

Вправа «Моя мета».

Мета: виділити власні бажання особистості.

Завдання: зрозуміти як досягти бажаного, що потрібно для його здійснення.

Хід вправи: учасники мають два аркуші паперу. На одному вони пишуть «Я хочу досягти...» та продовжують фразу тим, що самі мають за мету, а на другому – «Я вже досяг...», те що було записане на першому аркуші, і зминають ці аркуші у кульки та кладуть на підлогу так, щоб між ними була відстань у 3 м. А потім присівши намагаються до дмухати кульку з написом «Я хочу досягти...» до «Я вже досяг...».

Підсумок: обговорення емоцій, які виникали під час виконання вправи; що необхідно робити для досягнення цілей; зміни у стані та відчуття під час руху кульки «Я хочу досягти...» до «Я вже досяг...»; чи хтось свідомо написав мету, яку не можна досягти, чому так зробили.

Дивлячись на все вищезазначене, ми можемо сказати, що психологічний супровід студентів у процесі адаптації до закладу вищої освіти є важливим і він має охоплювати всі складові життя здобувачів. Багато хто впливає на даний процес: психолог, куратор, органи студентського самоврядування, викладачі, сам університет і рідні студентів. Усі в комплексі, вони повною мірою, сприяють

гармонійному психологічному супроводу першокурсників, що в майбутньому допоможе їм досягти звершень у навчальній та професійній діяльності. Особливо це важливо зараз, в неспокійні часи, коли ми всі перебуваємо в стані постійної тривоги.

Висновок до третього розділу

Отже, ми підготували все необхідне для проведення емпіричного дослідження: розробили анкети методик, опитали респондентів, провели підрахунок результатів, зробили інтерпретацію та оформили їх. У дослідженні брали участь студенти першого та другого курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». За допомогою оцінки результатів двох курсів ми виконали порівняльний аналіз адаптованості студентів в університеті.

Була проведена оцінка психічних станів студентів, яка вимірюється за чотирма шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Кожна шкала має свої рівні: низький, середній, високий. Це дослідження дало нам визначити на якому рівні кожної шкали знаходяться здобувачі освіти. Так показники по шкалі тривожності показали, що більше половини опитаних мають низький рівень. Шкала фрустрації визначила, що у більшості студентів також переважає низький рівень. Показники шкали агресивності стверджують, що першокурсники в переважно більшій кількості мають низький рівень агресивності, а другокурсники порівну поділились між середнім і низьким. А по шкалі ригідності у обох курсів переважає середній рівень, над чим потрібно працювати, для покращення процесу адаптації.

Також був проведений аналіз самооцінки адаптивності студентської молоді, який має чотири рівні адаптації: відсутність адаптації, первинна адаптація, помірна адаптація, виражена адаптація. Під час дослідження було з'ясовано, що більша кількість студентів двох курсів має помірний рівень

адаптації, що є гарним показником, але потрібно працювати, щоб досягти більшого.

Ще ми визначали адаптованість студентів до групи і навчання, за допомогою двох шкал вимірювання: адаптованість до навчальної групи і адаптованість до навчальної діяльності, які в свою чергу мають низький і високий показники. Так ми дізналися, що за першою шкалою переважна кількість здобувачів освіти першого та другого курсів мають високі показники адаптованості. І за другою шкалою більшість респондентів також мають високий показник.

Та останнім ми здійснили аналіз групової згуртованості студентської молоді. Вона має п'ять рівнів вимірювання: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий. По результатам дослідження було визначено що обидва курси мають рівень групової згуртованості вище середнього.

А також ми розглянули важливість психологічного супроводу у процесі адаптації студентів у закладі вищої освіти, тим паче під час війни. З чого з'ясували, що даний процес має охоплювати всі сфери життя людини. І в ньому беруть участь: психологи, викладачі, куратори, виш, студентське самоврядування та рідні першокурсників.

ВИСНОВКИ

Систематизація теоретичного та емпіричного матеріалу з проблеми психологічної адаптації студентів до закладу вищої освіти дає підстави зробити такі висновки:

1. У процесі аналізу науково-психологічних джерел встановлено, що поняття «адаптація», яке вчені визначили як процес пристосування індивіда до нового середовища існування. Ще нами були виділені основні компоненти процесу адаптації. Завдяки різносторонньому розгляду вчених даного процесу, ми можемо визначити такі компоненти адаптації студентів у закладі вищої освіти, як: діяльнісно-практичний – який відповідає за пристосування до навчання; соціально-комунікативний – який стосується входження студента в новий колектив; особистісний – який показує готовність особистості до подолання перешкод.

2. Ідентифіковано, що на цей процес адаптації впливає багато факторів: готовність студента до навчання; взаємодія з новим колективом; входження в нього; розуміння мети навчання; здатність пристосуватися до нового; вироблення нових звичок; готовність до самостійного життя, окремо від батьків; можливість впоратися з проблемами. Також впливає психотип та тип темпераменту особистості на процес адаптації, оскільки більш розкриті та комунікабельні люди швидше та простіше пристосовуються до всього нового на відміну від сором'язливих, зажатих, відсторонених особистостей.

3. Проведений аналіз наукової літератури дозволив виділити чотири методики для проведення власного дослідження, щоб розглянути процес адаптації студентів в університеті з різних сторін: Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, Методика «Самооцінка адаптивності» модифікований варіант методики С. Болтівця, Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ» Т. Дубовицької, А. Крилової, Визначення індексу групової згуртованості К. Сішора. По даним методикам були підготовані опитувальники для респондентів дослідження.

4. Четвертим завданням було виявлення рівня психологічної адаптації студентів та складових, які до неї входять. У емпіричному дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» для порівняння результатів та визначення різниці між вступниками та вже тими, хто навчається.

Під час чого визначили оцінку психічних станів за 4-ма шкалами: тривожність – більшість студентів двох курсів мають низький рівень; фрустрація – теж в обох переважає низький; агресивність – перший курс більшість здобувачів мають низький рівень, а другий курс – середній і низький однакові по показникам; ригідність – переважає середній рівень і в першого, і в другого курсів.

Зроблено аналіз самооцінки адаптивності студентів та встановлено, що у більшій кількості студентів переважає помірний рівень адаптації, одна третина опитаних має первинний рівень, а інша – виражений і тільки у декількох студентів першого курсу відсутня адаптація.

Також ми з'ясували адаптованість здобувачів освіти до групи і навчання. У цьому нам допомогли дві шкали вимірювання: адаптованість до навчальної групи – яка показала, що більше половини студентів мають високий рівень; адаптованість до навчальної діяльності – також більшість володіє високим рівнем.

Ще ми зробили аналіз групової згуртованості студентської молоді. Який показав нам, що студенти першого курсу та другого мають рівень згуртованості колективу вище середнього, що позитивно впливає на процес пристосування до нового середовища існування.

5. Опис психологічного супроводу студентів у закладі вищої освіти має включати в себе всі сфери життя здобувача, оскільки це стосується не тільки навчальної діяльності, а й і позанавчальної. У процесі психологічного супроводу задіяні багато різних учасників, з яких кожен відповідає за свою сферу діяльності. Психолог здійснює аналіз та моніторинг рівня адаптації, психічних станів та допомагає при вирішенні внутрішніх переживань. Роль куратора

полягає бути наставником, допомагати першокурсникам, сприяти формуванню згуртованості академічної групи. Органи студентського самоврядування відповідають за обов'язки та права здобувачів освіти, формування позитивних моментів та організацію цікавих заходів. Викладачі вишу впливають на даний процес завдяки методам викладання, взаємодії зі студентами та цікавості навчального матеріалу. А також сам університет має вплив за допомогою створення комфортних умов для здобувачів освіти. Та безпосередньо підтримка рідних є важливою складовою для процесу адаптації студентів у закладі вищої освіти.

Перспективи подальшого дослідження полягає в тому, щоб побачити на якому рівні адаптації перебуватимуть студенти цього першого курсу в наступному році, які зміни будуть у результатах дослідження. Звичайно ж ми розуміємо, що на деякі питання впливає той фактор, що у нашій країні наразі йдуть бойові дії та багато людей перебувають у стані тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дитини до школи / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К. : Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
2. Андросович К. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Сєверодонецьк, 2015. 274 с.
3. Артемова Л. В. Педагогіка і методика вищої школи: навч.-метод. посіб. К. : Кондор, 2008. 272 с.
4. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі*: колективна монографія / наук. ред. Л. В. Герасименко, В. Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2020. С. 110-128.
5. Бакало О. М. Педагогічні умови адаптації іноземних студентів до навчання у вищих технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2017. 306 с. URL: https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/28273/1/Bakalo_diser_nau.pdf
6. Бакало О. М. Проблема адаптації іноземних студентів у психолого-педагогічній літературі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*: зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. Вип. 43. С. 158-163.
7. Бакало О. М. Структура і компоненти адаптованості іноземних студентів до навчання у вищих технічних навчальних закладах. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. К.: НАУ, 2014. Вип. 5(1). С. 9-13.
8. Балл Г. О. Взаємозв'язок рівнів особистісної розвиненості й соціальної адаптованості. *Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі*: матеріали всеукр. наук.-практ. семінару 20 жовт. 2010 р., м. Київ.

К. : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2010. 4 с. URL: <http://georgyball.com/462.pdf>

9. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.

10. Бех І. Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2002. 20 с.

11. Біляковська О. О., Мицишин І. Я., Цюра С. Б. Дидактика вищої школи : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2013. 360 с.

12. Бондаренко А. В. Психологічний аналіз адаптації студентів у закладі вищої освіти. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів І міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава 23 листоп. 2023 р. Полтава : НУПП, 2023. С. 46-49.

13. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету, серія «Педагогіка»*. Львів, 2009. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215.

14. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально психологічної адаптації. *Соціальна психологія*. К., 2005. № 2 (10). С. 43-58.

15. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ : Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2011. 199 с.

16. Буренніков Ю. А., Хом'юк І. В. Фактори адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому технічному навчальному закладі. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. Вінниця, 2007. № 3. С. 93-97.

17. Буяльська Т. Б., Прищак М. Д. Теоретичні аспекти адаптації студентів I курсу до навчання у ВНЗ. *Гуманізм і освіта* : матеріали ІХ міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця 10-12 червн. 2008 р. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Buyalska.php>.

18. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

19. Васянович Г. П. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців: монографія. Львів : СПОЛОМ, 2008. 464 с.
20. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. К. : ІНКОС, 2005. 390 с.
21. Галус О. М. Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.06. К., 2009. 601 с.
22. Гамов В. Г. Психологічні особливості адаптації студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. К., 2004. Т. 6. Вип. 8. С. 84-90.
23. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя : КПУ, 2019. № 63. Т. 2. С. 55-58.
24. Гордійчук О. Соціально-психологічний клімат у студентському колективі. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : наук. журн. Львів, 2016. VIII. С. 5-11. URL: <https://ena.lpnu.ua:8443/server/api/core/bitstreams/fde244e3-2254-437e-b328-d2890299ccd5/content>
25. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2015. 184 с.
26. Грищук О. П. Оптимізація самоствалення особистості в умовах професійної діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2000. №8. С. 19-25.
27. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Миколаїв, 2014. № 2.12. С.67-72.
28. Гура С. О. Організаційно-педагогічні умови адаптації майбутніх інженерів-педагогів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2003. 237 с.
29. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підруч. К. : Академвидав, 2015. 304 с.

30. Дябел Л. І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. К., 2008. 25 с.
31. Загальна психологія: підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Каравела, 2017. С. 326-338.
32. Зайченко І. В. Педагогіка і методика навчання у вищій школі : навч. посіб. К. : Ліра-К, 2017. 456 с.
33. Залюбівська О. Б., Прищак М. Д. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2020. 160 с.
34. Заслуженюк В. С., Семиченко В. А. Психологічна структура педагогічної діяльності: навч. посібники. К. : Вид.-поліграф. центр «Київський університет», 2001. Ч. I. 217 с.
35. Зінонос Н. О. Педагогічні умови адаптації студентів-іноземців до природничо-математичних дисциплін у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Кривий Ріг, 2015. 265 с.
36. Івегеш А. Адаптація першокурсників до освітнього процесу ліцеїв спортивного профілю: проблеми і шляхи вирішення. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка, 1(2)*. Тернопіль, 2022. С. 74–81. URL: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.21.2.10>
37. Ізбаш С. С. Проектна діяльність як фактор соціально-професійної адаптації студентів педагогічного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2007. 20 с.
38. Іщук Н., Лесовий В. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки Кіровоградського держ. пед. ун-ту імені В. Винниченка. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. Кіровоград, 2013. Вип. 4 (I) С. 39-43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2013_4%281%29_11

39. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. К., 2016. № 3. С. 17-24.

40. Киричук А. Теоретико-методологічний аналіз поняття адаптивності в контексті формування готовності першокурсників до навчання у вищій школі : наук. журн. «Психологія і особистість». Київ-Полтава: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. № 2 (10). Ч.2. С. 209-218.

41. Колобич О. П. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172 с.

42. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / за ред. М. С. Корольчука. К. : ІНКОС, 2002. 272 с.

43. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посіб. К., 2001. 128 с.

44. Лесовий В. Ю. Організаційно-педагогічні умови адаптації першокурсників до навчання у вищих технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2014. 236 с.

45. Лесовий, В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.

46. Максим О. В. Деякі аспекти соціальної адаптації дітей з порушеннями розвитку саморегуляції. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2015. № 2(17) лютий. Ч.6. С. 423-426. URL : <http://molodyvcheny.in.ua/ua/archive/17/>

47. Михайлишин Г. Й., Серман Л. В. Соціальна адаптація студентів до умов навчання у вищих закладах освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. журнал. Харків : ХНПУ, 2007. №11. С. 142-145.

48. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. К. : НПУ, 2003. 267 с.

49. Нагаєв В. М. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. К. : ЦУЛ, 2007. 232 с.
50. Опалюк Т. Адаптивне навчання студентів та його структура. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. Тернопіль, 2014. № 2, С. 57-62. URL: <http://nzp.tnpu.edu.ua/article/view/65063>
51. Основи педагогіки вищої школи / Fundamentals of Higher School Pedagogy: Білінгвальний навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищої освіти. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2019. 312 с.
52. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування. *Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти* : зб. наук. ст. Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. С. 70-71.
53. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. К. : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
54. Петренко В. В. Наступність форм навчання в загальноосвітній школі і вищому закладі освіти як засіб дидактичної адаптації студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. Луцьк, 2005. 20 с.
55. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство* : наук. журн. Київ-Полтава, 2012 №3, С. 119-122.
56. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підруч. К.: Каравела, 2008. 352 с.
57. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр / уклад. Г. В. Іваннікова. К. : КНУБА, Талком, 2023. 37 с.
58. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. Київ-Полтава, 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 228-236.
59. Рябокінь Л. М. Адаптація до навчання студентів-психологів 1 курсу у ВНЗ як основна проблема їх особистісного розвитку. *Вісник Національного*

- авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. К., 2009. №2. С. 40-44.
URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/2125>
60. Спеціальна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. В. Мартинчук, І. М. Маруненко, К. В. Луцько та ін. К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. 364 с.
61. Спіріна Т., Зарюгіна Ю. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі : стаття. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Вид. УжНУ «Говерла», 2014. Вип. 32. С. 182-184. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/11381>
62. Спіріна Т. П. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема. *Здоровий образ життя – основа гармонійного розвитку покоління* : матеріали міжнар. форуму (1). К., 2010. С. 302-304. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4195/>
63. Стражнікова І. Педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : НАІР, 2018. 120 с.
64. Тітова Т., Крикля К. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у виші. *Психологія і особистість* : наук. журн. Київ-Полтава, 2018. № 1 (13). С. 161-170. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/163790/162742>
65. Філософський словник соціальних термінів : словник. / уклад. В. Андрущенко та ін. К.-Харків : Вид-во «Корвін», 2002. 672 с.
66. Штуц О. С. Проблеми адаптації першокурсників у стінах ВНЗ. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. пр. ХНТУ. Херсон, 2011. №4. С. 428-437.
67. Юридична енциклопедія : енциклопедія. / за ред. Ю. С. Шемшученко та ін. К. : Вид-во «Українська енциклопедія» ім. М. П. Бажана, 2003. Т. 5. 736 с.
68. Hrehová D. Niektoré metodické, odborné a všeobecné problémy akademickej a profesnej adaptácie študentov technickej univerzity. *Grant Journal*. Vol.

3. no. 2 (2015). P. 32-36. URL: <http://www.grantjournal.com/issue/0302/PDF/0302hrehova.pdf>

69. Zahatňanská M., Roháčová T. Hodnotové preferencie adolescentov. Človek v spoločnosti: Zborník recenzovaných vedeckých prác s medzinárodnou účasťou. Košice : TU, 2012. S. 213-224.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.

3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.

7. Іноді в мене буває стан розпачу.

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.

2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

3. Мене легко розсердити.

4. Люблю робити зауваження іншим.

5. Хочу бути авторитетом для інших.

6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

**Методика «Самооцінка адаптивності»
(модифікований варіант методики С. Болтівця)**

Інструкція. Методика передбачає відповіді на 8 запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. Уважно прочитайте запитання і виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів. Запишіть на окремому аркуші номер варіанта цього твердження.

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

1. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім не зрозуміле.
2. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв тільки окремі поняття, питання.
3. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.
4. Я можу викласти вивчене, коли навчальний матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.
5. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяює несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

1. Будь-яке з наведених запитань викладача ще більше заплутує мене.
2. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забуваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.
3. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самому вичерпно відповісти на запитання мені важко.

4. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню роботи, хоча і без неї, дарма що не так повно, я можу сам правильно виконати завдання.

5. Допомога викладача дає мені змогу ще раз упевнитись, що завдання я виконаю правильно й вичерпно.

3. Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання?

1. Ні, це не може мені допомогти.

2. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.

3. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.

4. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і в разі труднощів я покладаюсь на підказку викладача.

5. Я легко і швидко виконаю завдання, якщо матиму зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. Чи цікаво Вам учитись?

1. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає в мене інтересу.

2. Іноді цікаво виконувати тільки окремі завдання, проте, розпочавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

3. Учитись цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

4. Більшість завдань є по своїй суті цікавими, а тому тільки окремі з них я не довів до кінця.

5. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно складніше - тим краще.

5. Яка у Вас працездатність у навчанні?

1. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим і тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

2. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому, і тому це починає відвертати увагу.

3. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість, і тому, щоб успішно вчитись, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

4. Я відчуваю себе працездатним протягом усіх занять, але на останніх, звичайно, продуктивність мислення трохи знижується.

5. У мене постійно висока працездатність, яка несильно може коливатися протягом дня.

6. Який у Вас настрій?

1. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

2. Вранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось лякає і непокоїть, але в університеті це минає.

3. В університеті я відчуваю себе невпевнено і здебільшого бажаю, щоб мене якнайменше помічали і викладачі, й однокурсники.

4. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути і як цього досягти.

5. В університеті мені приємно навчатись, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.

7. Чи бувають у Вас головні болі?

1. На заняттях я відчуваю постійні сильні головні болі.

2. Головні болі на заняттях виникають часто.

3. Так, іноді в мене болить голова.

4. Справді, інколи в мене заболить голова, але це буває зрідка і біль швидко минає.

5. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.

8. Який у Вас сон?

1. Мене часто мучить безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.

2. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий і потім довго не можу заснути.
3. Сон у мене буває неспокійний, проте це трапляється зрідка.
4. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.
5. Сон добре відновлює мої сили.

Обробка й аналіз результатів

За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1.1-1 бал, варіант 1.2-2 бали і т.д.) Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів. Рівень самооцінки адаптивності визначається за шкалою, наведеною в таблиці нижче.

Шкала визначення рівнів адаптації студентів за методикою «Самооцінка адаптивності»

Сумарна кількість набраних балів за опитувальником	Цифрове позначення рівня	Значення
8-15	1	Відсутність адаптації
16-23	2	Первинний рівень адаптації
24-31	3	Помірний рівень адаптації
32-40	4	Виражений рівень адаптації

Методика «Адаптованість студентів до ВНЗ»

(Т. Дубовицька, А. Крилова)

Методика складається з 16 тверджень до яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди.

Інструкція. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ВНЗ, просимо вас висловити свою думку з приводу запропонованих тверджень і проставити відповідну цифру навпроти номера твердження. Варіанти відповідей: «так» - 2; «важко сказати» -1; «ні» - 0.

Список тверджень

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.

12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.

13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Обробка результатів здійснюється шляхом переводу цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо за кожною шкалою і методикою в цілому.

Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1-1 бал; цифра 2-2 бали): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали, цифра 1 1 бал; цифра 2 - 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховується сума балів з таких питань: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптованість до навчальної діяльності. Підраховується сума балів з таких питань: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, виконує прийняті в групі норми і правила. За необхідності може звернутися до однокурсників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Одногрупники також приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент має труднощі в спілкуванні з одногрупниками. Він тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах. Йому складно знайти

спільну мову з одногрупниками, звернутися до них по допомогу. Він не поділяє прийняті в групі норми і правила, одногрупники не розуміють і не приймають його поглядів.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко опановує навчальні предмети, успішно і вчасно виконує навчальні завдання; за необхідності може звернутися по допомогу до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявляти свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студенту складно опановувати навчальні предмети і виконувати навчальні завдання, виступати на заняттях, висловлювати свої думки. За потреби він не може поставити питання викладачеві. Такий студент не проявляє свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях, потребує додаткових консультацій з багатьох предметів, що вивчаються.

Визначення індексу групової згуртованості (К. Сішора)

Призначення та інструкція

Групова згуртованість - один із найважливіших параметрів, який вказує на ступінь інтеграції групи, її згуртованість у єдине ціле – можна визначити не лише шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів.

Значно простіше це зробити за допомогою методики, яка складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне.

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума – 19 балів, мінімальна – 5).

Протягом опитування необхідно вказувати бали.

I. Як би ви оцінили, свою приналежність до групи?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5).
2. Беру участь у більшості видів діяльності (4).
3. Беру участь лише в окремих видах діяльності (3).
4. Не відчуваю себе членом колективу (2).
5. Живу і існую окремо від нього (1).
6. Не знаю , важко відповісти (1).

II. Чи перейшли би ви в іншу групу, якщо трапилася би така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти (1).
2. Швидше перейшов би ніж zostався (2).
3. Не бачу ніякої різниці (3).
4. Швидше залишився б у своїй групі (4).
5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі (5).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

III. Які стосунки у членів вашої групи ?

1. Кращі ніж у більшості колективів (3).

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю важко відповісти (1).

IV. Які у вас стосунки з керівником (куратором групи)?

1. Кращі, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж , як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю (1).

V. Яке ставлення до праці, (навчання тощо) у вашому колективі?

1. Кращі ніж у більшості колективів(3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю (1).

Інтерпретація результатів.

Індекс групової згуртованості класного колективу визначається за формулою:

$$S_c = \frac{S}{n}$$

де

S – загальна кількість балів, набрана всіма членами колективу за всіма показниками;

n – кількість студентів, що приймала участь в дослідженні.

Рівні групові згуртованості:

- 15,1 балів і вище – високий,
- 11,6-15 балів – вище середнього,
- 7-11,5 – середній,
- 4-6,9 – нижче середнього,
- 4 і нижче – низький.