

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО
НАВЧАЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ**

Виконала: здобувачка 6 курсу, групи 1 ЦЗДН

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Єфтені Наталія Миколаївна

Керівник: к.психол.н., доцент О.В. Джежик

Рецензент: к.юрид.н., доцент О.С. Геращенко

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Єфтені Н.М. Психоемоційні складові адаптації першокурсників до навчального колективу.

Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психоемоційних складових адаптації першокурсників до навчального колективу у вищих навчальних закладах. полягала у виявленні взаємозв'язків між показниками адаптації та різними аспектами емоційного і психічного стану студентів.

Виявлено, що хоча першокурсники позитивно оцінюють свою адаптацію до навчального колективу та відчують загальний комфорт у групі, їхній емоційний стан характеризується змішаними відчуттями. Вони одночасно переживають радість, натхнення, спокій і впевненість та відчують тривогу, напруженість, сум і розчарування.

Встановлено, адаптація першокурсників позитивно пов'язана з емоційним комфортом, прийняттям інших та інтернальністю, тому вони мають кращу емоційну стабільність у нових ситуаціях, проявляють відкритість і толерантність до інших.

Зазначено, що тривожність негативно впливає на самоприйняття, емоційний комфорт та прийняття інших. Тривожні особи частіше відчують розчарування та незадоволеність, що підтверджується позитивним зв'язком з фрустрацією. Досліджено, що високий рівень емоційного комфорту зменшує відчуття безпорадності та сприяє кращій взаємодії з іншими, але він знижується зі збільшенням тривожності та фрустрацією.

Ключові слова: адаптація, труднощі адаптації, психоемоційний стан, навчальний колектив

ABSTRACT

Yeftieni N. Psychoemotional components of adaptation of freshmen to the educational team. Qualification work – master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 «Social and behavioral sciences», specialty 053 «Psychology». Odesa Law Academy National University. Odesa, 2024.

The qualification work is devoted to the research of the psycho-emotional components of first-year students' adaptation to the educational collective in higher education institutions. The research focused on identifying the relationships between adaptation indicators and various aspects of students' emotional and mental states. It was found that although first-year students positively assess their adaptation to the educational collective and feel general comfort in the group, their emotional state is characterized by mixed feelings. They simultaneously experience joy, inspiration, calmness, and confidence, as well as anxiety, tension, sadness, and disappointment.

It was established that first-year students' adaptation is positively associated with emotional comfort, acceptance of others, and internality, which contributes to better emotional stability in new situations and fosters openness and tolerance toward others. It was noted that anxiety negatively affects self-acceptance, emotional comfort, and acceptance of others. Anxious individuals are more likely to experience disappointment and dissatisfaction, as evidenced by a positive correlation with frustration.

The research revealed that a high level of emotional comfort reduces feelings of helplessness and promotes better interaction with others. However, emotional comfort decreases with increasing anxiety and frustration.

Key words: adaptation, adaptation difficulties, mental state, emotional state, educational collective

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ: МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	12
1.1. Особливості формування психоемоційних відносин першокурсників в навчальному колективі.....	12
1.2. Загальна організація та проведення емпіричного дослідження.....	17
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психоемоційних складових адаптації першокурсників.....	28
2.1. Методологія дослідження, інтерпретація та аналіз результатів за психодіагностичними методиками.....	28
2.2. Рекомендації щодо покращення психоемоційної адаптації здобувачів першого курсу до навчального колективу.....	37
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Дослідження психоемоційних аспектів адаптації першокурсників до навчального колективу є актуальним, оскільки в житті та особистості першокурсника відбуваються значні зміни, що впливає на їх психологічне благополуччя та успішність в їх навчальній діяльності.

Перший курс є важливим, інколи критичним етапом у житті молоді, оскільки вони зіштовхуються з необхідністю самостійного навчання, організацією побуту, налагодженням нових соціальних контактів і формуванням соціальних відносин. Нові умови можуть викликати значний стрес і тривожність, що впливає на психічне та фізичне здоров'я студентів. Важливо розуміти, наскільки студенти є соціально інтегрованими і вбудовуються в нове соціальне середовище, щоб створити сприятливі умови для їхнього особистісного розвитку та формування позитивних міжособистісних відносин.

Успішна адаптація сприяє кращим академічним результатам, тому вивчення цього процесу допомагає розробити програми підтримки, які допоможуть підвищити навчальні досягнення студентів. Крім того, рання діагностика та надання допомоги сприяють здійсненню профілактики психологічних проблем, запобіганню їх розвитку.

Таким чином, дослідження психоемоційної адаптації першокурсників є важливим для покращення їхнього психічного здоров'я, академічної успішності та загального благополуччя. Дослідження психоемоційної адаптації допомагають проаналізувати психоемоційний стан особистості, виявити основні стресори та розробити програму підтримки для покращення психоемоційного стану та підвищення адаптаційного потенціалу першокурсників. Це сприяє створенню підтримуючого освітнього середовища, яке здійснює вплив на гармонійний розвиток молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз психологічних досліджень за проблематикою адаптації, її особливостей та видів та рівнів показав, що питання соціально-психологічної адаптації особистості не нові. Питання загальної теорії соціально-психологічної

адаптації досліджували вітчизняні психологи Л.Виготський, В. Давидов, А. Лазуровський, В.Лебедев, А. Петровський, Л. Петровська та інші вчені. Соціологічні аспекти адаптації стали предметом досліджень О. Алексєєвої, О. Бодальова, Є. Вітенберга, І. Кона, А. Парсонса, Н. Смелзера, П. Сорокіна. В цілому, процес адаптації відіграє ключову роль у інтеграції особистості в суспільство і допомагає засвоювати соціальні норми та правила, що сприяє гармонійному співіснуванню та ефективній взаємодії з оточенням.

Сучасна психологічна наука визнає емоції як складне і багатогранне явище, яке є невіддільним від особистості людини. Емоційну сферу та емоційний інтелект досліджували Д.Гоуман, О.Башмакова, Л.Засєкіна, А.Колодяжна, П.Лушин, М.Шпак та ін. Вони зазначали, що емоційна складова є специфічною та відіграє особливу роль, оскільки емоції в життєдіяльності особистості допомагають адаптуватися до нових обставин, вирішувати проблеми та приймати рішення.

Питання саморегуляції як чинника благополуччя студентської молоді, особливостей переживання почуття самотності в стані соціальної депривації вивчали Л.Варвара, Ю.Олександров.

Крім того аналіз психологічних досліджень дозволяє досліджувати проблематику психоемоційної адаптації в різні періоди соціалізації особистості. Теорії адаптації та адаптації до діяльності в екстремальних умовах розглядали Ф. Березін, Л. Дика, Ю. Забродін, Н. Завалова, В. Казначєєв, В. Лебедев, Ф. Меєрсон, В. Медведєв А. Налчаджян, О. Солодухова та інші.

Дослідженням поведінки особистості та саморегуляції психічних станів особистості приділяли увагу К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, В. Бердишев, Є. Верєсоцький, О. Істоміна, О. Конопкін, А. Леонова, Т. Нємчин, А. Прохоров, А. Свядощ, Ю. Стенько, А. Страхов, В. Ткаченко, М. Янчук та інші. Проблеми адаптивності та актуалізації адаптивних властивостей особистості досліджували А. Алдашева, О. Кузнєцова, Н. Колизаєва, Т. Середа, О. Саннікова та інші.

Значна увага приділяється проблемам адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасній психологічній літературі. Процес адаптації студентів до

навчання у вищих навчальних закладах вивчався такими вченими, як Т. Алексєєва, О. Венгер, В. Гамов, О. Гречишкіна, В. Каземіренко, Г. Левківська, О. Солодухова, Ф. Хайруллін, А. Фурман та інші. В працях С. Гури, О. Польовик, В. Сорочинської, В. Штифурак та інших аналізувалися соціально-педагогічні аспекти адаптації студентів. Труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на процес адаптації, досліджували А. Андрєєв, Ю. Бохонков, С. Гапонов, В. Остров, О. Прудська та інші науковці.

Вивчення та аналіз проблеми психологічної стійкості студентів здійснювалося такими вченими як: Лисюк С. Г., Жигайло Н.І., Тептюк Ю.О., Крайнюк В.М., Вдовиченко А. В., Сивогракова З.А. тощо.

Праці Ф. Березіна, О. Маклакова, Ф. Меерсона, Т. Паршиної, С. Посохова, О. Сидорової, Г. Сельє, Ю. Урманцева, В. Ядова та інших направлені на аналіз рівнів і компонентів соціально-психологічної адаптації особистості, який є багатокомпонентним феноменом і включає велику кількість елементів. Соціально-психологічна адаптація розуміється як постійний процес пристосування до умов фізичного і соціального середовища, що зачіпає всі рівні функціонування людського організму і психіки. Також, соціально-психологічна адаптація представляє собою сукупність індивідуально-типових властивостей, які сприяють або заперечують її успішності.

Важливі зміни в психічних і фізіологічних механізмах адаптації особистості на кожному етапі її розвитку аналізували Л.Виготський, О.Леонтєв та інші.

Специфіку адаптація до нових форм викладання, засвоєння знань та застосування їх на практиці, до нового графіку навчання та дозвілля, розвитку навичок самостійного життя, самодисципліні та самомотивації вивчали М. Буланова-Топоркова, М. Головатий, Л. Гришанов, Т. Проворова, В. Цуркан та інші. Вчені М. Іванов, В. Кондратьєва, К. Сатросян виділяють такі етапи в психологічній адаптації студентів до ЗВО: початковий (зазвичай, закінчується до середини першого семестру), другий (закінчується до середини другого семестру), третій (у більшості студентів завершується до кінця першого курсу).

Дослідження важливих аспектів адаптації молоді до нових соціальних і професійних умов, визначення її як форми соціальної діяльності здійснювали О.Галус, В.Острова, Л. Бороніна, Ю. Вишневський, Я. Дидковська підкреслювали, що в успішній адаптації першокурсника велике значення має підтримка сім'ї та близького оточення. А. Булгаков та А. Віноградова наголошують, що складнощі адаптації обумовлені інфантильністю та несформованістю особистості. Студенти повинні вміти критично оцінювати свою діяльність та поведінку, мати адекватну самооцінку [25, С.164].

М. Іванова та В. Кондратьєвої зазначали, що основні завдання психологічної адаптації студентів до умов навчання у ЗВО вирішуються до кінця першого курсу навчання.

Як зазначає О.Польовик, соціальна адаптація на рівні окремих особистостей містить: 1) реалізацію механізму взаємодії особистості з мікросередовищем шляхом певного пристосування до нього через спілкування, поведінку, діяльність; 2) засвоєння норм, моральних цінностей найближчого позитивного соціального оточення шляхом їх раціонального усвідомлення або шляхом інтеріоризації; 3) досягнення стану адаптованості суб'єкта шляхом встановлення динамічної рівноваги між його особистісними настановами та очікуваннями соціального середовища при наявності контролю з його боку [34, с. 7].

Пристосовуючись до нових умов життєдіяльності в навчальному середовищі закладу вищої освіти здобувачі реалізують свій потенціал та виконують різноманітні соціальні ролі. Завдяки процесу адаптації узгоджуються їх можливості і очікування з вимогами, які висуваються адміністрацією навчального закладу та професорсько-викладацьким складом.

Метою дослідження є вивчення психоемоційних складових адаптації першокурсників та факторів, які впливають на процес адаптації першокурсників.

Завдання дослідження:

— дослідити сутність та психоемоційні складові адаптації першокурсників до навчального колективу в умовах закладу вищої освіти (ЗВО);

- розробити авторську анкету для дослідження психоемоційного стану в процесі адаптації до нового навчального колективу;
- провести психологічне дослідження з допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації (автори К. Роджерс та Р. Даймонд); методики «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк); методики самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс);
- виявити умови і особливості успішної соціально-психологічної і психоемоційної адаптації першокурсників до навчального колективу;
- розробити програму психологічного тренінга, спрямованого на покращення адаптаційних ресурсів першокурсників.

Об'єктом дослідження є процес адаптації першокурсників в процесі інтеграції в нове навчальне середовище.

Предметом дослідження є психоемоційні складові та особливості впливу на адаптацію першокурсників до навчального колективу.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел для з'ясування змісту та структури психоемоційної адаптації студентів до нового навчального колективу;
- емпіричні: спостереження, опитування: для діагностики соціально-психологічної адаптації використана методика К. Роджерса та Р. Даймонда; для дослідження емоційного компоненту психологічної адаптації методика «Самооцінка емоційних станів», розроблена американськими психологами А.Уессманом і Д. Ріксом; для самооцінки властивостей і стану особистості використана методика «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк).
- математико-статистичні: методи описової статистики для обробки результатів; метод рангової кореляції Пірсона для визначення кореляційних зв'язків між рівнем адаптації та іншими показниками. Емпірична обробка даних здійснювалася з допомогою програми Microsoft Excel, комп'ютерного статистичного програмного пакету IBM SPSS для аналізу даних.

Елементи наукової новизни. Уточнено фактори, які сприяють психоемоційній адаптації здобувачів до нового навчального середовища або ускладнюють. Виявлено основні чинники, які впливають на процес адаптації першокурсників, включаючи соціальну підтримку, рівень тривожності, емоційну регуляцію, міжособистісні відносини та рівень стресу. Розроблено та запропоновано програму психологічного тренінгу, яка спрямована на покращення адаптаційних ресурсів першокурсників. Програма тренінгу включає в себе спеціально розроблені вправи та методики, що допомагають студентам розвивати навички емоційної регуляції, покращувати соціальні навички та знижувати рівень тривожності і стресу.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження та розроблений тренінг для покращення умов психоемоційної адаптації першокурсників до навчального колективу можуть бути впроваджені в діяльності викладачів, кураторів навчальних груп, психологічного супроводу в закладах вищої освіти. Теоретичні положення та практичні висновки проведеного дослідження можуть бути використані під час проведення лекційних і практичних занять навчальної дисципліни «Організація колективної діяльності та лідерство» в НУОМА.

Публікації автора за темою дослідження. Основні результати дослідження за темою були представлені та опубліковані у матеріалах:

1. Єфтені Н.М. Генеза ціннісної системи сучасної України перед загрозами зовнішньої агресії. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 березня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С.63-68.

2. Єфтені Н.М. Соціально-психологічна адаптація особистості в морському екіпажі. матеріали IV міжнародна науково-практичної конференції «*Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*», Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С.67-70.

3. Єфтені Н.М. Особливості психоемоційної адаптації першокурсників в навчальному колективі. Матеріали *VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Інформаційне суспільство і Природа: вектори взаємовпливу»*, 21-22 листопада 2024 р., 2024. (надано до друку)

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг 62 сторінки, 1 таблиця і 16 рисунків, 5 додатків, список використаних джерел містить 46 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ: МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Особливості формування психоемоційних відносин першокурсників в навчальному колективі

Перехід особистості на нові етапи життя пов'язаний з її адаптацією. Адаптація має багатовимірний характер і є ключовим аспектом особистісного розвитку, оскільки допомагає індивіду впоратися зі змінами, орієнтуватися в нових обставинах та різних життєвих ситуаціях. Включення людей у складну, а часом і суперечливу систему відносин багато в чому залежить від їхнього уміння правильно сприймати й оцінювати не тільки самого себе, але і якості інших людей, людські взаємини, давати їм адекватні, принципові оцінки [39, С.64].

Вона базується на поглядах психологів, що визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, синтез яких і визначає поняття «загальної адаптації». Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, а внутрішня включає біологічну і психологічну адаптації [7, С.106].

Психологічна адаптація визначається як стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптації; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності [7, С.107].

Основними аспектами психологічної адаптації є:

- емоційна стійкість, тобто вміння справлятися з стресом і управляти своїми емоціями;
- самооцінка, яка сприяє сприйняттю власних можливостей і здібностей;
- мотивація, яка забезпечує розвиток внутрішньої мотивації для досягнення цілей у нових умовах.

Адаптація першокурсників до нового навчального середовища є комплексним процесом, який включає різні психоемоційні складові, які

впливають на здатність студентів ефективно інтегруватися в колектив, справлятися зі стресом і досягати успіху в навчанні.

До основних психоемоційних складових адаптації відносяться наступні:

1. Соціальна інтеграція, яка передбачає взаємну підтримку та допомогу з боку однокурсників і викладачів, що знижує рівень стресу. Дружні зв'язки з однокурсниками та викладачами сприяють створенню сприятливого середовища.

2. Емоційна стабільність, яка допомагає справлятися з емоційними навантаженнями, пов'язаними з навчанням. Позитивне мислення і формування позитивного ставлення до нових викликів та невдач сприяє збереженню емоційного здоров'я.

3. Самооцінка та самоприйняття. Рівень самооцінки впливає на успішне подолання труднощів і сприяє більшій впевненості в собі, тоді як прийняття себе зі своїми сильними та слабкими сторонами допомагає уникати надмірного самокритицизму.

4. Соціальні та комунікативні навички. Вміння ефективно спілкуватися з однокурсниками та викладачами сприяє вирішенню конфліктів і досягненню спільних цілей. Спільна участь у групових проектах і завданнях розвиває навички командної роботи, співпраці та підтримує соціальну інтеграцію.

6. Емоційне благополуччя, формуванню якого сприяє доступ до психологічної допомоги для вирішення емоційних проблем і стресових ситуацій. Емоційному благополуччю сприяє дотримання здорового способу життя, включаючи фізичну активність та збалансоване харчування.

Психоемоційна адаптація – це процес пристосування індивіда до нових умов середовища, що включає як психологічні, так і емоційні аспекти. Вона допомагає людині стабілізувати свій внутрішній стан і ефективно взаємодіяти з оточуючим світом, включаючи навчальні, соціальні та професійні середовища. Завдяки успішній адаптації, людина може краще впоратися зі стресом, знайти своє місце у новому колективі та підтримувати здоровий психоемоційний баланс.

Психоемоційна адаптація здобувачів першого курсу (далі першокурсників) є складним процесом, під час якого студенти пристосовуються до нових умов навчання, соціального оточення та підвищеного рівня самостійності.

Психоемоційна адаптація включає в себе налаштування емоційного стану та поведінки для гармонійного функціонування в новому навчальному колективі. Дослідження психоемоційної адаптації допомагають виявити наступні важливі аспекти:

- рівень стресу та тривожності, який визначає, наскільки студенти відчують стрес і тривогу в новому навчальному середовищі;
- емоційний стан особистості і аналіз того, як нові умови впливають на загальний емоційний стан студентів, включаючи відчуття щастя, задоволеності чи розчарування;
- оцінка соціальних відносин забезпечує розуміння того, наскільки успішно студенти інтегруються в новий колектив і встановлюють нові соціальні зв'язки;
- академічні результати студентів, аналіз яких дає можливість визначити як психоемоційний стан впливає на навчальні досягнення та продуктивність студентів;
- механізми подолання стресу, що сприяють виявленню ефективних стратегій, які використовують студенти для подолання стресу та адаптації до нових умов;
- психологічна підтримка необхідна для визначення потреб студентів у психологічній підтримці та наданні рекомендацій для покращення їх психоемоційного стану.

В Україні в умовах воєнної агресії особлива роль відводиться вивченню проблем, які пов'язані з формуванням психологічної стійкості студентів [21, С.3].

Для першокурсників це означає вміння впоратися з новими навчальними вимогами та робочим навантаженням; встановити нові соціальні зв'язки та інтегруватися в студентське середовище; самостійно вирішувати побутові та особисті питання, які раніше вирішувалися за допомогою батьків.

Психоемоційна адаптація першокурсників переважно пов'язана з наступними особливостями:

1. появою емоційного стресу, який виникає через приєднання до нового середовища та вимог, сприяє появі тривожності, депресії. Тому першокурсники повинні розвивати свій емоційний інтелект, вчитися управляти власними емоціями і емоціями інших;

2. необхідністю вступати в соціальні взаємодії та відносини, адже становлення нових дружніх та професійних відносин є важливим аспектом адаптації. В цьому контексті підтримка одногрупників і участь у спільних заходах допомагають відчувати себе частиною колективу;

3. вимушеною самостійністю, через те що першокурсники переважно вперше зустрічаються з необхідністю самостійного прийняття рішень, коли не має можливості порадитися, що потребує розвитку навичок тайм-менеджменту та самоорганізації;

4. академічним тиском, оскільки нові навчальні стандарти та завдання можуть бути викликом, тому важливо навчитися ефективно планувати свій час і ресурси для досягнення успіху;

5. станом фізичного здоров'я, який може погіршитися через дисбаланс між навчанням і здоровим способом життя через нестачу сну, неправильне харчування, відсутність фізичної активності, які також можуть негативно впливати на адаптацію.

Рівні адаптаційних можливостей студентів такі: низький, нижчий за середнього, середній, вищий за середнього, високий. Рівні соціальної адаптації студентів такі: рівень взаємодії учасників освітнього процесу; рівень особистісної поведінки; рівень навчальної діяльності; рівень психічних станів; рівень фізіологічного забезпечення психічної діяльності.

Важливими аспектами підтримки є підтримка з боку університету через проведення орієнтаційних програм, психоемоційна підтримка та консультування можуть суттєво полегшити адаптацію та сімейна підтримка, оскільки роль родини у цей період є надзвичайно важливою. Емоційна підтримка та поради можуть

допомогти першокурсникам впоратися з труднощами. Розуміння та врахування цих аспектів допомагає створити сприятливі умови для психоемоційної адаптації першокурсників та сприяти їх успішній інтеграції у нове середовище.

Важливим для вивчення зазначеної проблематики є організація та проведення емпіричного дослідження, розробка етапів проведення, складання анкети для опитування та підбір методик для діагностики особливостей психоемоційних складових адаптації та здійснення подальшого аналізу отриманих результатів.

Дослідження психоемоційних складових адаптації першокурсників до навчального колективу проводилося на наступних етапах, що забезпечило всебічне і глибоке вивчення обраної теми:

1 етап – підготовчий етап проведення емпіричного дослідження;

На першому (підготовчому) етапі на основі аналізу теоретико-методологічних праць вчених здійснено аналіз різних підходів щодо особливостей формування психоемоційних відносин в навчальному колективі. Визначено об'єкт, предмет дослідження, сформульовано мету та задачі емпіричного дослідження, проведена підготовка та написання теоретичної частини роботи. На першому етапі також було створено програму емпіричного дослідження, яка відповідає поставленій меті і завданням роботи. Програма емпіричного дослідження магістерського дослідницького проекту включає: підбір необхідних методів та методик для подальшої діагностики психологічних психоемоційних складових адаптації першокурсників; проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методу збору інформації; аналіз отриманих даних з урахуванням психологічних особливостей виокремлених показників.

2 етап – психодіагностичний етап, на якому проведено емпіричне дослідження. На другому етапі здійснено проведення аналізу існуючих методик, які будуть відповідати меті дослідження та завданням. У процесі вибору методик для дослідження було враховано вимоги, що являються обов'язковими для психодіагностичного інструментарію: валідність, надійність та стандартизованість методик для забезпечення об'єктивності результатів.

Проведено підготовку роздаткових матеріалів, створено анкети у Google-формі для проведення анкетування і психодіагностики за обраними методиками.

Також на даному етапі було сформовано вибірккову сукупність з першокурсників НУОМА, які добровільно погодилися заповнити анкети з дотриманням принципів конфіденційності. В студентській групі серед 16 студентів було проведено збір інформації за визначеними психодіагностичними методиками. Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням основних принципів психологічної науки.

3 етап – аналітичний етап, математико-статистична обробка отриманих даних та їх інтерпретація. Аналітичний етап психоемоційних складових адаптації першокурсників до навчального колективу передбачав здійснення аналізу та інтерпретації отриманих результатів. Проведено математико-статистичну обробку емпіричних даних з допомогою Microsoft Excel та програми IBM SPSS.

1.2. Загальна організація та проведення емпіричного дослідження

Дослідження особливостей психоемоційної адаптації першокурсників до навчального колективу передбачало поєднання теоретичного і емпіричного підходів, які забезпечують комплексне розуміння досліджуваного явища.

Було розроблено анкету для дослідження психоемоційних переживання під час адаптації до нового навчального колективу. Вибірку склали здобувачі вищої освіти 1 курсу спеціальностей «Право» і «Менеджмент» першого бакалаврського рівня вищої освіти денної форми навчання Національного університету «Одеська морська академія». Анкетування проводилося в жовтні 2024 р., загальна кількість респондентів склала 24 особи, які добровільно взяли участь в анкетуванні і були ознайомлені з метою дослідження.

Переважає більшість респондентів (96%) віком 17-18 років, що вказує на однорідний склад новостворених колективів (рис 1.1.).

Вкажіть ваш вік:

24 відповіді

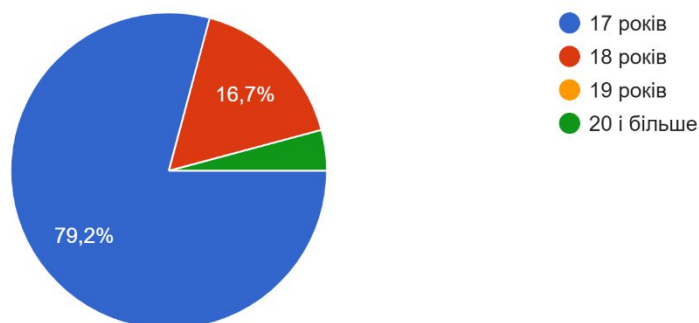


Рис 1.1. Вік респондентів

Навчання у закладах вищої освіти для певної категорії здобувачів передбачає переїзд до нового міста, що може посилити проблеми адаптації для багатьох студентів. Для розуміння проблем адаптації важливо знати, чи є такі першокурсники. 58,3 % респондентів вказали, що проживають в м. Одеса, а 41,7% зазначити, що переїхали з іншого місця для навчання (рис 1.2.).

Ви проживаєте:

24 відповіді

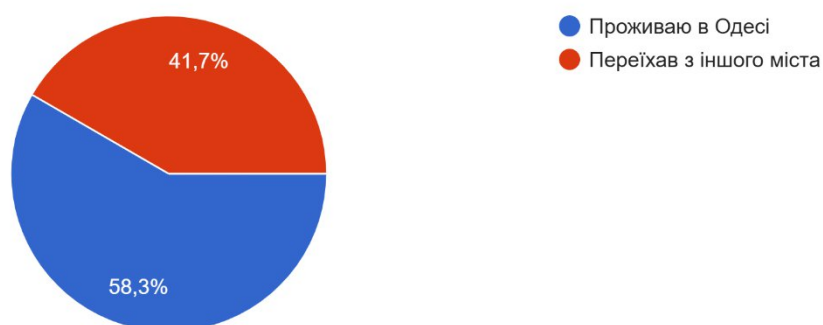


Рис 1.2. Місце проживання респондентів

Першокурсники загалом позитивно оцінили свій рівень адаптації, повністю і частково адаптувалися відповідно 58,3% і 33,3% респондентів. 8,3 % опитуваних відмітили, що вони відчувають труднощі в адаптації, це були студенти, які переїхали на навчання в м. Одеса.

Як ви оцінюєте свій рівень адаптації до навчального колективу?

24 відповіді

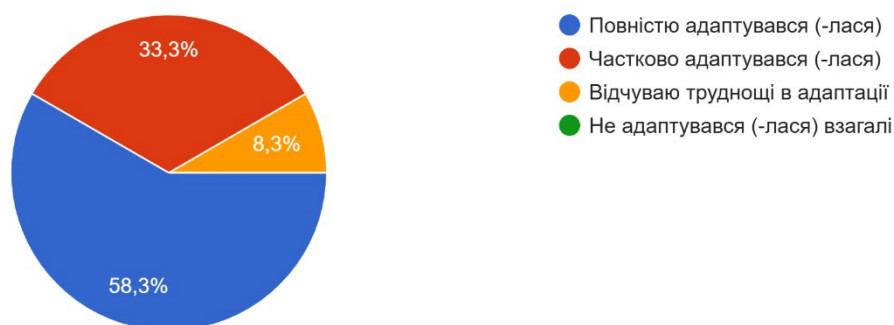


Рис 1.3. Оцінка рівня адаптації до навчального колективу

В навчальному колективі здобувачі в цілому почувають себе комфортно, 87,5% респондентів відповіли, що почуваються загалом і дуже комфортно (рис 1.4.).

Наскільки комфортно ви почуваєтеся в колективі одногрупників?

24 відповіді

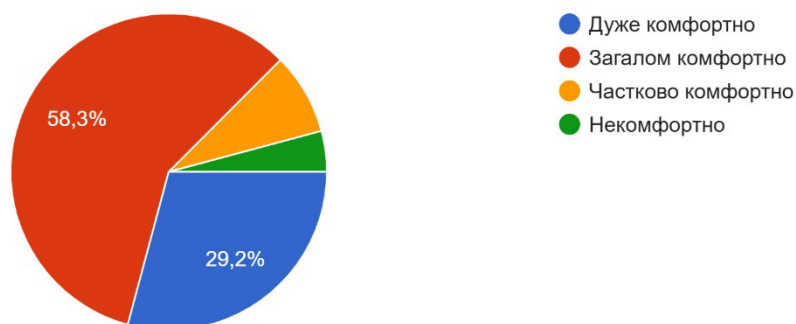


Рис 1.4. Рівень комфорту в колективі

Більшість першокурсників зважаючи на невеликий термін навчання вже змогли знайти друзів серед одногрупників, що є позитивним показником соціальної адаптації та комфортного перебування в колективі.

При цьому першокурсники відзначають, що у них уже виникли дружні відносини, 29,2 % опитуваних вказали, що серед одногрупників у них багато друзів, а 54,2% опитуваних зазначили, що мають декілька друзів. Поки ще не

знайшли друзів, хоча сподіваються на це 12,5% першокурсників. Така ситуація не викликає у них дискомфорту, оскільки вони зазначили, що комфортно себе почувають в колективі. Це може свідчити про сприятливу соціально-психологічну атмосферу в групі, яка підтримує інтеграцію всіх її членів.

Таким чином, дані показують позитивну тенденцію у процесі адаптації першокурсників, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю та успішній інтеграції у навчальне середовище. Для покращення процесу адаптації можна організовувати додаткові соціальні заходи та активності, що допоможуть усім студентам налагодити ще кращі взаємозв'язки.

Чи маєте ви друзів серед одногрупників?
24 відповіді

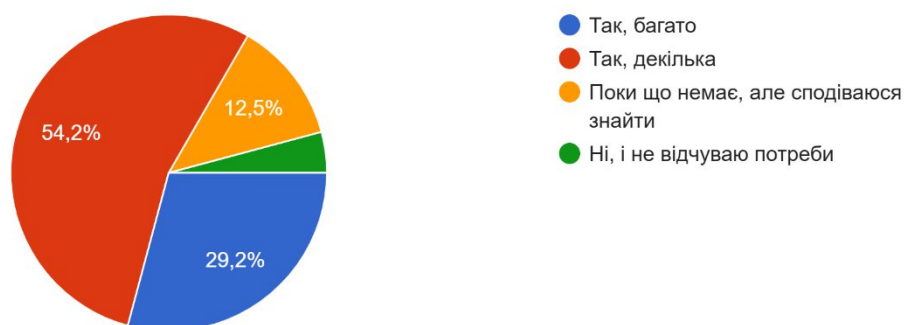


Рис 1.5 Наявність друзів серед одногрупників

Адаптація до нових умов навчання може бути пов'язана з високим рівнем стресу у першокурсників. 41,7% відмітили, що рідко відчувають стрес і тривогу, 37, 5% відчувають стрес і тривогу декілька разів на тиждень, а 16,7% відчувають їх постійно (рис 1.6.). Очевидно, що ці респонденти потребують підтримки в їх адаптації. Це можливо через розробку і впровадження програм, тренінгів для першокурсників, щоб допомогти їм краще справлятися з емоційними та психологічними викликами. Створення сприятливого середовища, що включає психологічну підтримку, соціальні заходи та академічну допомогу, може значно покращити їхній адаптаційний процес і загальний стан.

Як часто ви відчуваєте тривогу або стрес через нові умови навчання?

24 відповіді

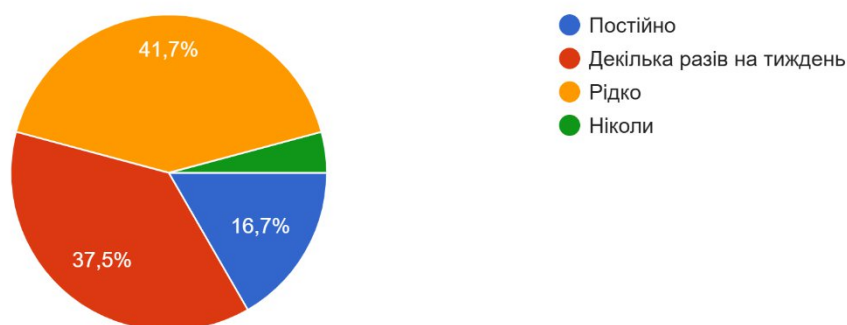


Рис 1.6. Наявність стресу і тривоги серед опитаних

Аналізуючи оцінки першокурсників щодо їхнього емоційного стану в процесі адаптації, ми можемо спостерігати змішані відчуття. Втому відчувають 70,8% респондентів, це може бути пов'язано з високим академічним навантаженням і необхідністю адаптуватися до нових умов. Напруженість і тривогу відчувають 45,8% опитаних, що вказує на стресові фактори під час перших місяців навчання. Сум і розчарування відчувають 16,7% студентів, що свідчить про можливі труднощі з адаптацією та очікуваннями.

Проте, поряд з негативними відчуттями, є також позитивні емоції. Радість та натхнення відчувають 66,7% студентів, що свідчить про позитивні аспекти навчального процесу та нових соціальних зв'язків. Впевненість і спокій відчувають 50% опитаних, що вказує на успішну адаптацію частини студентів до нового середовища (рис 1.7.).

Ці дані підкреслюють, що процес адаптації є складним і багатограним, а першокурсники потребують як підтримки у подоланні стресу та тривоги, так і підтримки позитивних аспектів, які можуть допомогти їм почувати себе впевнено та радісно.

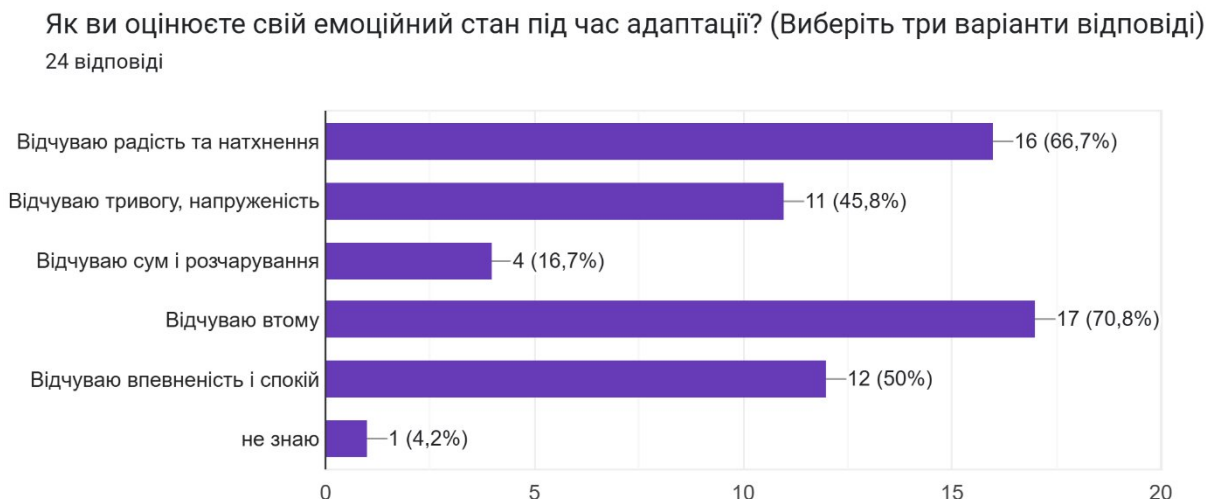


Рис 1.7 Емоційний стан під час адаптації

Згідно з опитуванням, переважна більшість першокурсників (66,6%) вказали, що вони так чи частково потребують підтримки в процесі адаптації до навчання у вузі. Це свідчить про важливість забезпечення додаткових ресурсів та заходів для підтримки їхнього психоемоційного стану та соціальної інтеграції.

З іншого боку, 33% опитаних зазначили, що вони не потребують підтримки, що може свідчити про їхню здатність самостійно справлятися з викликами адаптації або про наявність у них достатніх особистих ресурсів для цього (рис 1.8.).

Ці результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу до підтримки студентів, де частина з них потребує більше уваги та допомоги, а інша частина – впевнено проходить процес адаптації самостійно. Надання можливостей для отримання підтримки, таких як консультації з психологами, зустрічі з кураторами, організація соціальних заходів та створення сприятливого навчального середовища, є важливими для успішної адаптації першокурсників.

Чи потребуєте ви підтримки від викладачів у процесі адаптації?

24 відповіді

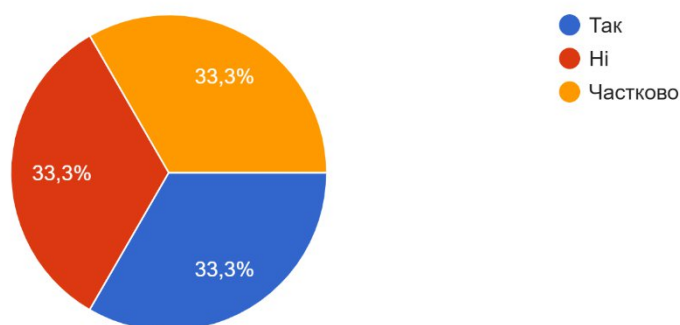


Рис 1.8 Потреба в підтримці з боку викладачів

За результатами опитування, активність студентів у діяльності колективу розподіляється наступним чином. 16,7% опитаних беруть участь дуже активно, що свідчить про їхнє високе залучення та інтерес до спільної діяльності. 50% студентів зазвичай беруть участь у колективній роботі, що вказує на їхню стабільну участь. Це є свідченням того, що більшість першокурсників готові до активного залучення до життєдіяльності в навчальних групах (рис 1.9.).

25% рідко беруть участь у діяльності колективу, можливо через особисті причини, менш значимий інтерес або інші фактори, які можна дізнатися провівши додаткові опитування чи використовуючи спостереження. 8,3% опитаних зазначили, що не беруть участь взагалі, що може свідчити про відсутність інтересу, можливостей або інших бар'єрів.

Ці дані відображають різноманітність рівнів активності серед студентів та вказують на важливість створення сприятливих умов для залучення всіх членів колективу до спільної діяльності. Це може включати організацію більш цікавих і доступних заходів, підтримку ініціатив і розвиток командного духу.

Наскільки активно ви берете участь у житті колективу?

24 відповіді

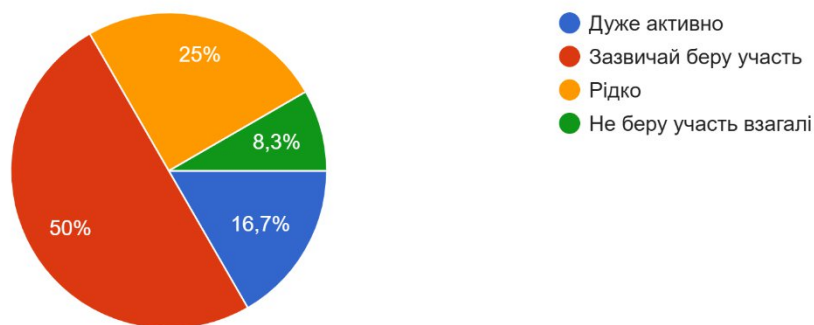


Рис 1.9. Залучення до участі в життєдіяльності колективу

Для кращого розуміння, що допомагає краще адаптуватися до навчального колективу, опитаним здобувачам можна було обирати три варіанти відповіді, які розподілилися наступним чином.

Результати опитування свідчать про те, що для першокурсників найважливіше значення мають соціальні зв'язки, взаємодія та комунікація з однолітками:

1. Позитивне спілкування з однолітками (91,7%) – це найбільший фактор, що сприяє адаптації. Взаємна підтримка та добрі відносини з однолітками допомагають студентам відчувати себе комфортно в новому середовищі.

2. Підтримка друзів (85,3%), значна кількість студентів покладається на допомогу та підтримку своїх друзів для зниження рівня стресу та тривоги.

3. Спільна робота над навчальними проектами (54,2%), співробітництво при виконанні навчальних задач сприяє не лише академічному успіху, але й створенню командного духу та покращенню соціальних навичок.

4. Поради старших студентів (53,3%), досвід старших студентів є важливим джерелом інформації та підтримки для новачків і допомагає їм краще зрозуміти вимоги та особливості навчання, які їх хвилюють.

5. Підтримка викладачів (45,8%), наявність підтримки з боку викладачів є також вагомим фактором, що впливає на успішну адаптацію студентів, забезпечуючи їм необхідні ресурси та допомогу.

6. Можливість більше проводити часу з одногрупниками (4,2%), хоча цей фактор відзначили найменше студентів, він все ж таки має значення для тих, хто прагне більше спілкуватися та інтегруватися в колектив поза навчальним процесом (рис 1.10.).

Аналіз показує, що соціальні взаємодії та підтримка відіграють ключову роль у процесі адаптації першокурсників до нового навчального середовища. Ці результати можуть служити основою для розробки програм підтримки, які допоможуть студентам краще інтегруватися та відчувати себе комфортно у нових умовах.

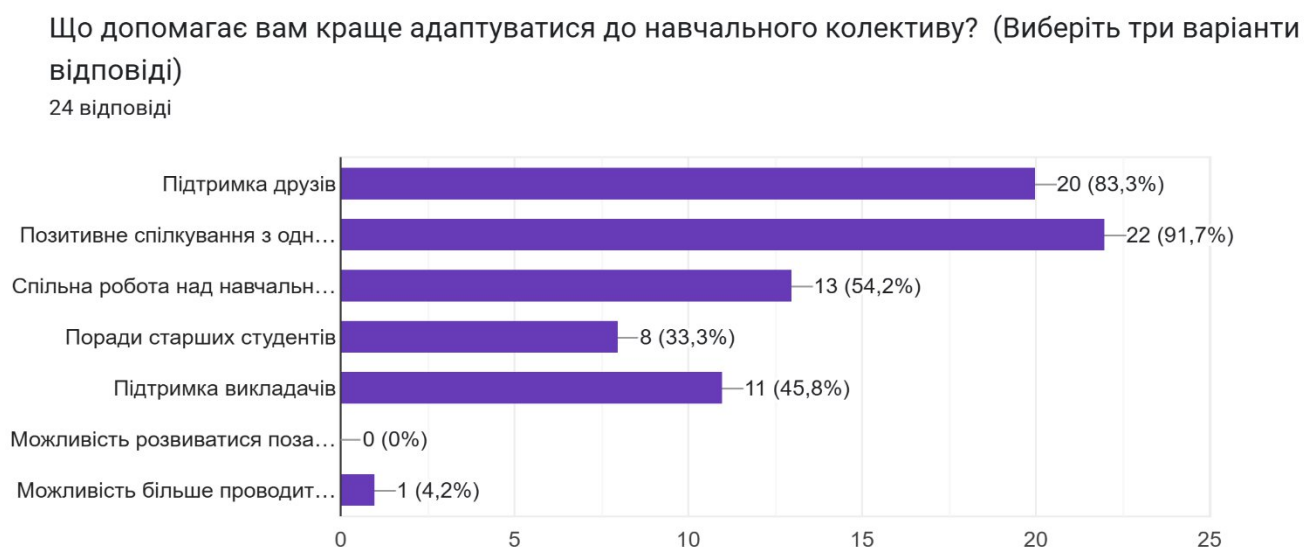


Рис. 1.10 Фактори, які допомагають під час адаптації

Хоча більшість першокурсників зазначили, що вони адаптувалися до нового навчального колективу, вони також вказали на певні труднощі, які заважають їм у процесі адаптації:

- 58,3% опитаних відчувають відокремленість від групи, що може бути наслідком браку соціальної інтеграції та взаємодії з іншими студентами.

- 41,7% зазначили, що мають труднощі у спілкуванні з новими людьми і відчувають невпевненість в собі, що вказує на проблеми в налагодженні нових соціальних зв'язків та самовпевненості.

– 25% першокурсників стикаються з непорозуміннями і конфліктами, що заважає їм повноцінно адаптуватися до колективу.

– 12,5% відчувають відсутність підтримки, що може посилювати відчуття ізоляції та самотності в новому середовищі.

12,5% не відчувають труднощів адаптації до колективу, що свідчить про те, що частина студентів успішно інтегрується без значних проблем (рис 1.11.)

Ці результати підкреслюють важливість надання додаткової підтримки і ресурсів для студентів у процесі адаптації, таких як організація соціальних заходів, створення підтримуючих мереж та залучення до командної роботи. Це допоможе зменшити відчуття відокремленості, підвищити впевненість у собі та сприяти кращій інтеграції в навчальний колектив.



Рис 1.11. Труднощі адаптації в колективі

Отже, можна зробити декілька важливих висновків щодо адаптації першокурсників до нового навчального колективу. Більшість першокурсників є соціально інтегрованими, вони змогли знайти друзів і позитивно оцінюють свої соціальні взаємозв'язки в колективі, що свідчить про успішний процес адаптації для більшості. Але при цьому вони відзначають високий рівень стресу і тривоги, адже значна частина студентів відчуває втому, напруженість та тривогу, що вказує на високу потребу в підтримці та управлінні стресом під час адаптації.

Частина здобувачів відчуває відокремленість від групи, труднощі у спілкуванні та конфлікти, що заважає їм повноцінно інтегруватися. Більшість першокурсників потребують підтримки для успішної адаптації, зокрема через поради старших студентів, підтримку викладачів та можливість соціальної взаємодії. Надання підтримки є важливим, але необхідно враховувати індивідуальний підхід до її надання, оскільки різні студенти мають різні потреби та рівні адаптації.

Водночас, багато студентів відчувають радість, натхнення, впевненість і спокій, що показує наявність позитивних аспектів у процесі адаптації. Загалом, процес адаптації першокурсників до нового навчального колективу є складним і багатогранним, який потребує всебічної підтримки та створення сприятливих умов для успішної інтеграції та психоемоційного благополуччя першокурсників.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СКЛАДОВИХ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ

2.1. Методологія дослідження, інтерпретація та аналіз результатів за психодіагностичними методиками

Показники соціально-психологічної адаптації замірювалися з використанням наступних методик:

- методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда, що допомогло оцінити рівень соціальної адаптації студентів до нового навчального середовища, їхню емоційну стабільність, здатність до самоприйняття та прийняття інших;

- методика самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, завдяки якій було визначено рівень тривожності, депресивності та стресу у студентів і отримано уявлення про їхнє психічне здоров'я та емоційний стан;

- методика самооцінки емоційних станів А. Уесмана і Д. Рікса, яка допомогла зрозуміти загальне самопочуття студентів, їх емоційний стан та задоволеність життям [36].

В дослідженні взяли участь 16 респондентів, які навчаються в одній навчальній групі і брали участь в анкетуванні, результати якого описані в попередньому розділі. Методики з дослідження психоемоційного стану та соціально-психологічної адаптації були представлені в Гугл формі. Респонденти добровільно брали участь у дослідженні, їм було надано інструкції щодо заповнення та проінформовано про конфіденційність дослідження.

Розглянемо результати дослідження соціально-психологічної адаптації у студентів, які навчаються на першому курсі (рис. 2.1). За результатами діагностики за методикою соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда, серед досліджуваних можна виділити три групи: 1. з високим рівнем адаптації, тобто вони успішно адаптовані; 2. з середнім рівнем адаптації, що вказує на те, що вони справляються з навантаженням; 3. з низьким рівнем

адаптації, що означає що вони мають труднощі і потребують додаткової уваги та підтримки.

За результатами використаної методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда, відповідно до якої високий рівень адаптації у 18,7% першокурсників, а середній рівень адаптації – у 43,8 %. Проте, майже третина студентів (38,5%) відчуває труднощі, що вимагає додаткової підтримки з боку викладачів та адміністрації для покращення їх адаптації і психологічного благополуччя. В групі загальний стан адаптації відповідає середньому рівню і нараховує 63%.

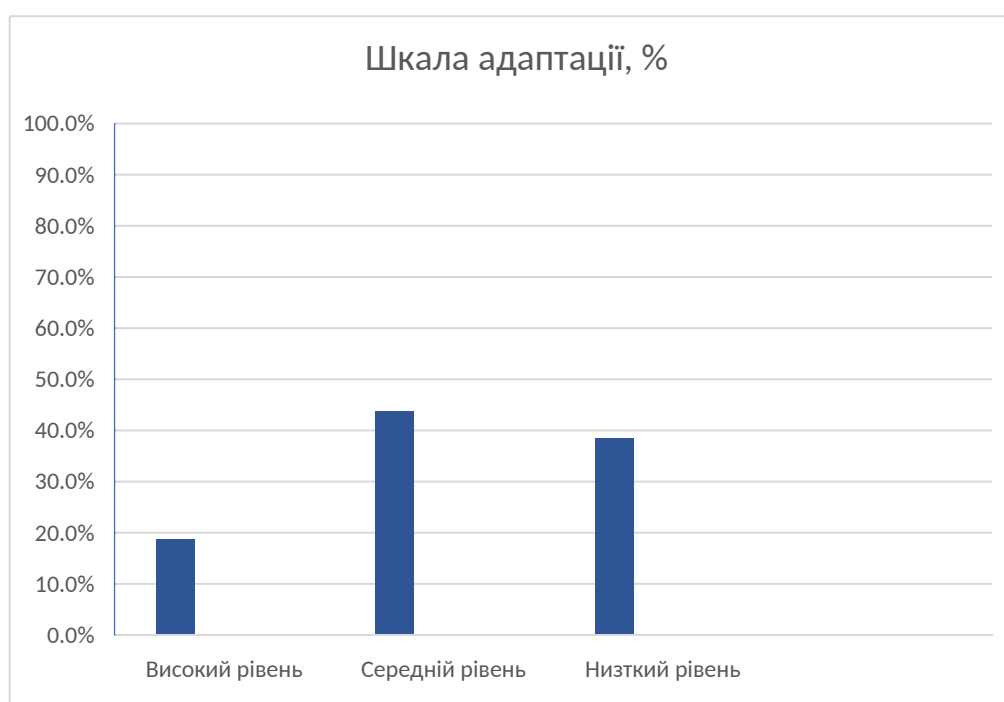


Рис 2.1 Показники шкали соціально-психологічної адаптації першокурсників

Аналіз рівня емоційної комфортності відображає здатність першокурсників справлятися з емоційними навантаженнями та відчувати себе комфортно у соціальному середовищі (рис 2.2). За результатами методики 37,5% респондентів відзначили низький рівень емоційної комфортності, це вказує на необхідність розвитку їх емоційної стабільності та стресостійкості та потребу в додатковій підтримці щодо покращення їх емоційного стану. 43,8% респондентів виявили

середній рівень емоційної комфортності і хоча вони здатні справлятися з більшістю емоційних викликів, вони все ж можуть відчувати труднощі у стресових ситуаціях і потребувати додаткової підтримки. 18,7% респондентів продемонстрували високий рівень емоційної комфортності. Вони добре справляються зі стресом і відчують себе комфортно у соціальному середовищі.



Рис 2.2 Показники шкали емоційного комфорту першокурсників

Результати за шкалою «Самоприйняття» відображають рівень задоволеності собою, почуття власної гідності та впевненості у своїх можливостях (рис 2.3). Насамперед потрібно відмітити, що жоден з учасників не має показників самоприйняття нижче 50%, що є позитивним сигналом про загальний емоційний стан в навчальній групі. 62,5% учасників мають високі показники самоприйняття, що свідчить про те, що вони задоволені собою, впевнені у своїх можливостях і мають позитивні самовідчуття. 37,5% учасників мають середні показники самоприйняття і здебільшого вони задоволені собою, але можуть мати деякі сумніви щодо своїх можливостей або власної цінності.

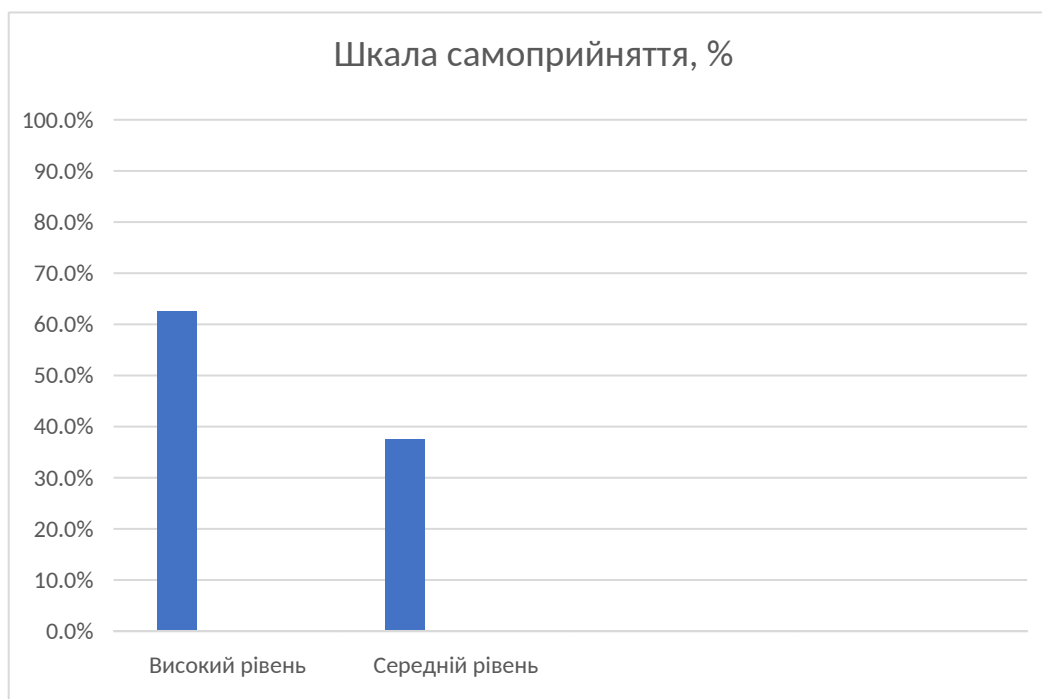


Рис 2.3 Показники шкали самоприйняття першокурсників

Рівень прийняття інших також є важливим показником, що відображає толерантність та здатність до співпраці, розуміння та прийняття інших людей такими, якими вони є. Загалом група продемонструвала високі показники прийняття інших. 43,8% опитаних мають високий рівень толерантності та здатність до співпраці, розуміння та прийняття інших людей, цей показник є свідченням їх соціальної відкритості та здатності до ефективної взаємодії. 50% опитаних здебільшого толерантні до інших, здатні до співпраці та розуміння, але можуть стикатися з певними труднощами в окремих ситуаціях. Лише один член групи (6,2%) має низький рівень прийняття інших, який може проявлятися в деяких труднощах у взаємодії з оточуючими, невисокій толерантності та потребі у розвитку соціальних навичок.

Інтернальність (І) визначає ступінь, до якого людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються у її житті. Високі показники інтернальності означають, що людина відчуває, що її дії впливають на результати, тоді як низькі показники вказують на те, що людина схильна вважати, що події в її житті більше залежать від зовнішніх факторів.

Загалом члени групи мають середній рівень інтернальності і частково відчують відповідальність за події у своєму житті, але також вважають, що зовнішні фактори і обставини можуть мати значний вплив. Крім того, їм потрібно звернути увагу на усвідомлення важливості власних дій та відповідальності, рівня свого самоконтролю.

Домінування (D) – це показник, який відображає рівень лідерства, впевненості в собі та здатності до впливу на інших у соціальних взаємодіях (рис 2.4).

18,75% опитаних мають високі показники домінування, які вказують на їх здатність до лідерства, впевненість у собі та вплив на інших у соціальних взаємодіях. Вони є природженими лідерами, які здатні взяти на себе відповідальність і вести за собою інших. Їх впевненість і здатність до лідерства можуть слугувати прикладом для інших, сприяючи розвитку командного духу та ефективної співпраці. 31,25 % мають достатній рівень впевненості в собі та здатність до впливу на інших, але можуть потребувати додаткового розвитку лідерських навичок для більш ефективного прояву домінування. Вони можуть зіграти важливу роль у групі, надаючи підтримку лідерам та сприяючи ефективній комунікації та співпраці. 50% опитаних менш схильні до лідерства і можуть відчувати труднощі з проявом впевненості та впливу у різних соціальних ситуаціях. Їх участь у групових процесах може мати більш конформний, пасивний характер, що не обов'язково є недоліком. Вони можуть бути добрими виконавцями, які підтримують ініціативи лідерів і забезпечують стабільність у групі.

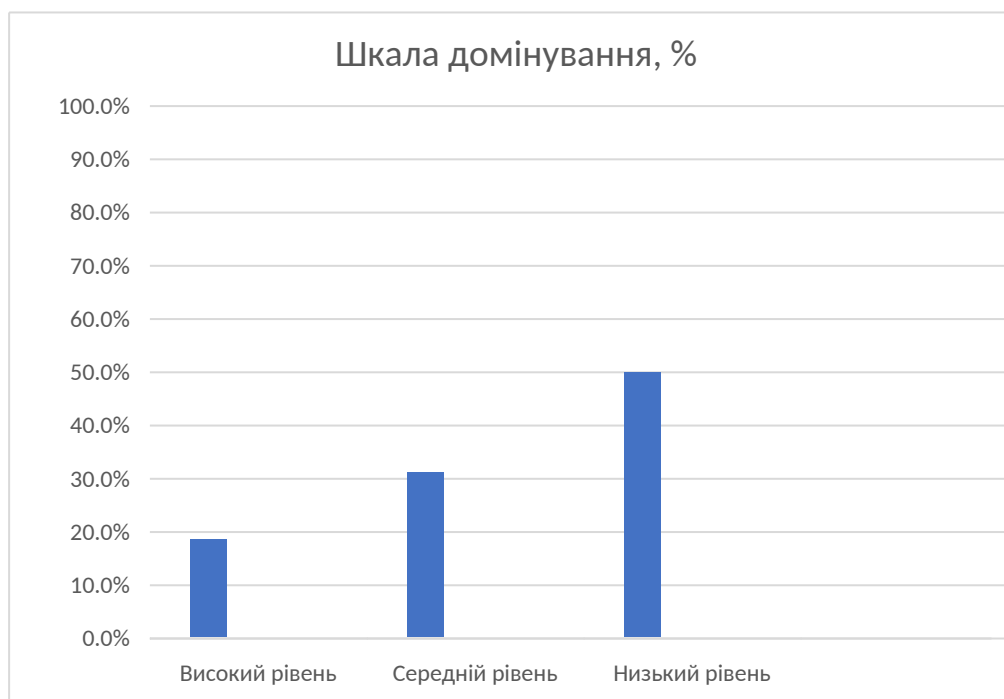


Рис 2.4 .Показники шкали домінування першокурсників

Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) серед здобувачів першого курсу (рис 2.5.).

Тривожність відображає стан нервозності та занепокоєння. Вона може бути станом особистості чи виникати через ситуативні фактори. Загалом в групі переважає середній і низький рівень тривожності, що дозволяє контролювати емоції і з допомогою навчання різних технік управляти стресом. А для тих членів групи, які мають високий рівень тривожності характерні значна нервозність та занепокоєння, що може впливати на їх реакції та поведінку.

Фрустрація вимірює рівень розчарування та невдоволення. Першокурсники з низьким рівнем фрустрації рідко відчувають розчарування та незадоволення і здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, перешкодами. Для середнього рівня невдоволення не буде мати постійний характер і може

проявлятися в певних ситуаціях. Для високого рівня фрустрації характерні значне розчарування і незадоволення, відчуття безпорадності.

Агресивність оцінює рівень ворожості та схильності до конфліктів. Низький та середній рівні агресивності є оптимальними для просоціальних форм поведінки, що передбачає досягнення поставлених цілей, відстоювання власних кордонів, здатність протистояти іншим тощо. Високий рівень агресивності може впливати на міжособистісні відносини і є причиною конфліктів, ворожості, цькування та порушення правил.

Ригідність вказує на схильність до стереотипної поведінки та негнучкості. Низький рівень ригідності сприяє легкій адаптації до нових умов, включатися у нові форми діяльності; відкритість до сприйняття нової інформації. Для людей з середнім рівнем ригідності потрібен певний час, щоб сприйняти нове, але вони готові до прийняття новацій та змін, хоча дещо скептичні і насторожені. Високий рівень ригідності вказує на категоричність в своїх поглядах, не готовність до змін у власній позиції та сприйняття інших точок зору.

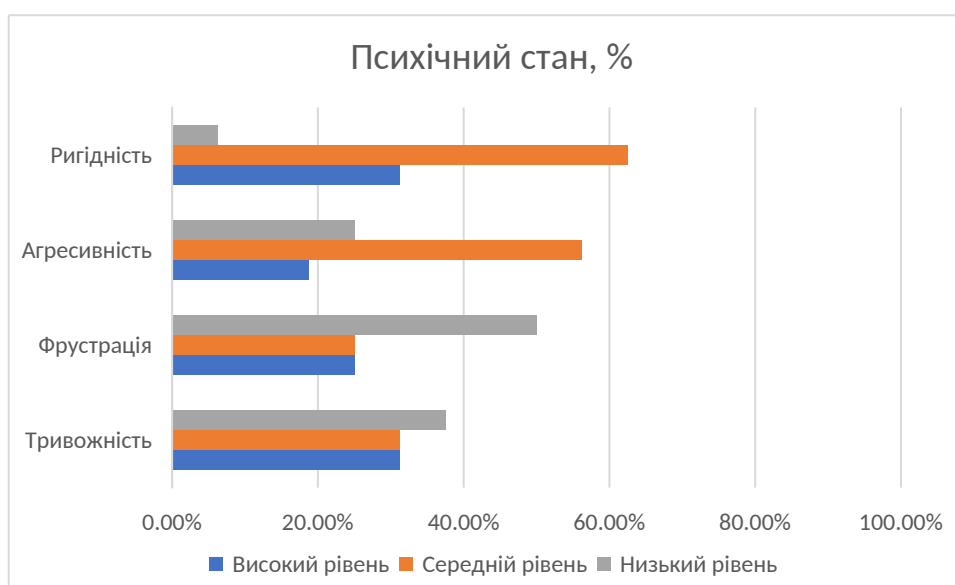


Рис 2.5 Показники самооцінки психічних станів першокурсників

В результаті проведеного аналізу одержаних результатів було припущено, що існують взаємозв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та

психічним і емоційним станом першокурсників, що і підтверджено кореляційним аналізом між різними психологічними та емоційними показниками.

Адаптація вказує на здатність особистості пристосовуватися до умов середовища. Серед першокурсників показник адаптації має позитивний зв'язок з емоційним комфортом, прийняттям інших та інтернальністю. Люди з високою адаптацією часто мають комфортний емоційний стан, що свідчить про їх здатність зберігати емоційну стабільність у нових ситуаціях ($r=0.638$, $p=0.008$). Також вона пов'язана з показниками прийняттям інших ($r=0.577$, $p=0.019$), та позитивним ставленням до інших людей, що свідчить про відкритість і толерантність. Встановлено, що люди, які вважають, що вони контролюють своє життя, зазвичай краще адаптуються до змін ($r=0.585$, $p=0.017$). Висока адаптація асоціюється з низькою ригідністю, тобто гнучкістю у поведінці та мисленні ($r=-0.544$, $p=0.029$).

Тривожність вказує схильність до переживань і напруженості, що призводить до труднощів в прийнятті як власних емоцій, так і інших людей. Сильний негативний зв'язок встановлено з самоприйняттям ($r=-0.897$, $p<0.001$), оскільки високий рівень тривожності корелює з негативним ставленням до себе, що може свідчити про низьку самооцінку; з емоційним комфортом ($r=-0.821$, $p<0.001$) та прийняттям інших ($r=-0.798$, $p<0.001$). Тривожні особи частіше відчувають розчарування чи незадоволеність. Це підтверджує позитивний зв'язок з фрустрацією ($r=0.770$, $p<0.001$).

Самоприйняття стосується того, як особа оцінює свої можливості та якості. Люди, які позитивно ставляться до себе, відчувають більше емоційний комфорт та легше приймають інших. Позитивний зв'язок встановлено з емоційним комфортом ($r=0.863$, $p<0.001$) та прийняттям інших ($r=0.769$, $p<0.001$) та інтернальністю ($r=0.825$, $p<0.001$). Позитивне самоприйняття часто зустрічається у людей, які вважають, що їхні дії визначають їхній життєвий шлях. Погане самосприйняття може бути причиною більшого стресу й тривоги. Це підтверджується негативним зв'язком самоприйняття з тривожністю ($r=-0.897$, $p<0.001$) та фрустрацією ($r=-0.655$, $p=0.006$).

Показник емоційного комфорту демонструє здатність зберігати емоційну стабільність. Низький рівень самоприйняття може бути причиною більшого стресу і тривоги. Позитивний зв'язок відображається з показниками прийняття інших ($r=0.817$, $p<0.001$) та інтернальності ($r=0.858$, $p<0.001$). Емоційно комфортні люди краще взаємодіють з іншими та мають більшу внутрішню силу, а високий рівень емоційного комфорту зменшує відчуття безпорадності (впевненість-безпорадність $r=0.876$, $p<0.001$). Емоційний комфорт знижується зі збільшенням тривожності чи розчарування, що підтверджено негативним зв'язком з показниками тривожності ($r=-0.821$, $p<0.001$) та фрустрації ($r=-0.722$, $p=0.002$).

Інтернальність характеризує переконання людини в тому, що контролює своє життя. Впевненість у власному контролі свого життям сприяє емоційній стабільності та позитивному ставленню до себе. Взаємозв'язок інтернальності встановлено з емоційним комфортом ($r=0.858$, $p<0.001$) та самоприйняттям ($r=0.825$, $p<0.001$). Крім того, Інтернальність допомагає уникати безпорадності ($r=0.641$, $p=0.007$). Люди з високою інтернальністю рідше стикаються з почуттям незадоволеності, на це вказує негативний зв'язок з фрустрацією ($r=-0.676$, $p=0.004$).

Емоційний стан особистості включає широкий спектр характеристик емоційної стабільності і пов'язаний з збереженням емоційного балансу, має позитивний зв'язок з спокоєм-тривожністю ($r=0.895$, $p<0.001$, $r = 0.895$, $p < 0.001$, $r=0.895$, $p<0.001$), емоційністю-втомою ($r=0.899$, $p<0.001$, $r = 0.899$, $p < 0.001$, $r=0.899$, $p<0.001$). А негативний емоційний стан може сприяти посиленню почуття незадоволеності, на що вказує негативний зв'язок з фрустрацією ($r=-0.740$, $p=0.001$, $r = -0.740$, $p = 0.001$, $r=-0.740$, $p=0.001$).

Кореляція Пірсона є потужним інструментом для вивчення взаємозв'язків між різними аспектами соціально-психологічної адаптації та емоційного, психічного станів, дозволяючи робити обґрунтовані висновки та рекомендації. Отже, такі позитивні показники як емоційна комфортність, інтернальність, адаптація тісно пов'язані між собою та сприяють емоційній стабільності.

Негативні емоції тривожності і фрустрації мають сильний вплив на зниження загального рівня емоційного стану. Самоприйняття і прийняття інших є критичними для створення гармонійного внутрішнього і зовнішнього середовища.

Взаємозв'язки між соціально-психологічною адаптацією та емоційним і психічним станом особистості вказують на те, що рівень соціально-психологічної адаптації першокурсників знаходить своє відображення.

2.2. Рекомендації щодо покращення психоемоційної адаптації здобувачів першого курсу до навчального колективу

Результати дослідження показують важливість надання психологічної підтримки студентам під час їх адаптації до навчання у вищому навчальному закладі. Враховуючи, що групова робота має більший вплив, ніж індивідуальний підхід було обрано груповий метод взаємодії. Групова динаміка створює середовище, в якому студенти можуть обмінюватися досвідом, підтримувати одне одного та вчитися разом, що сприяє більшій ефективності порівняно з індивідуальним підходом. У групі студенти можуть спостерігати за поведінкою одне одного, вчитися новим моделям поведінки та знаходити нові рішення через спільну діяльність. Група забезпечує емоційну підтримку, допомагає зменшити рівень стресу та підвищити впевненість у собі.

Динаміка групи залежить від цілей і норм групи, індивідуального складу, міжособистісних відносин, ефективної комунікації та наявності лідерів. Соціально-психологічний клімат, підтримка та взаємодопомога, довіра прийняття створюють психологічну безпеку та відкритість до нового досвіду, що значно полегшує процес адаптації.

Аналізуючи результати проведеного дослідження, зроблено висновок, що першокурсники потребують:

- додаткової психологічної допомоги та проведення індивідуальних консультацій для вирішення проблем з адаптацією;
- додаткових заходів для розвитку соціальних навичок і гнучкості;

надання підтримки у вигляді групових заходів, тренінгів з управління емоціями та стресом;
 проведення мотиваційних семінарів, індивідуальних консультацій та тренінгів з особистісного розвитку для підвищення впевненості у собі, покращення самооцінки;
 тренінгів з розвитку емпатії, що допомагають краще розуміти почуття та потреби інших людей.

Проведення тренінгів дає можливість отримання конструктивного зворотного зв'язку від інших учасників щодо своєї поведінки, діяльності, комунікації та самоприйняття. З цією метою була розроблена програма психологічного тренінгу «Успішна адаптація: комфорт в новому середовищі», головною метою якого є допомога першокурсникам адаптуватися до нового навчального середовища та розвинути необхідні соціальні та емоційні навички.

Програма психологічного тренінгу для першокурсників розрахована на 3-5 днів, кожне тренінгове заняття заплановано на 1,5 години. Така тривалість дозволить охопити всі необхідні аспекти адаптації, розвитку соціальних навичок та емоційної підтримки.

Метою тренінгу є забезпечення успішної адаптації студентів першого курсу до нового навчального середовища шляхом розвитку соціальних, емоційних і психологічних навичок, які сприяють комфортній інтеграції в колектив та ефективному навчальному процесу.

Проведення тренінгу забезпечує вирішення наступних завдань:

- розвиток соціальних навичок для встановлення дружніх відносин та підтримки всередині групи;
- розвиток навичок активного слухання;
- оволодіння техніками управління стресом та конструктивного контролю за своїми емоціями;
- розвиток емпатії для стимулювання здатності розуміти та співпереживати іншим;

— навчання способам підвищення самооцінки і впевненості в собі для формування позитивного ставлення до себе та інших.

Розробка програми проведення тренінгу дозволяє чітко окреслити етапи тренінгу і полегшує організацію та проведення занять.

Таблиця 2.1.

Програма проходження психологічного тренінгу

Етапи проведення	Опис	Вправи
День 1. Вступ та знайомство	Знайомство учасників та додаткова інформація про кожного; встановлення правил роботи; створення доброзичливої атмосфери	Вправа 1 «Знайомство: лід тане» <i>Мета:</i> Знайомство, створення першого враження, атмосфери комфорту і невимушеності. <i>Інструкції:</i> 1. Учасники сидять у колі. 2. Кожен по черзі називає своє ім'я і розповідає одну цікаву деталь про себе. 3. Інші учасники можуть ставити запитання для отримання додаткової інформації. Вправа 2 «Спільні інтереси» <i>Мета:</i> Знайти загальні теми для розмови та встановити дружні зв'язки. <i>Інструкції:</i> 1. Розділіть учасників на малі групи (по 3-4 людини). 2. Кожна група має 5 хвилин, щоб

Етапи проведення	Опис	Вправи
		знайти якнайбільше спільних інтересів та записати їх. 3. Після цього кожна група презентує свої спільні інтереси іншим. Вправа 3 «Пазл-група» <i>Мета:</i> Спільна робота та взаємне пізнання. <i>Інструкції:</i> 1. Підготуйте великий пазл або набір маленьких пазлів, де кожен учасник отримує одну або кілька частин. 2. Учасники повинні разом скласти пазл, обговорюючи і взаємодіючи для завершення завдання. 3. По завершенні учасники обговорюють свої відчуття та процес взаємодії.
День 2. Управління стресом та емоціями	Навчання технік управління стресом, релаксації	Вправа 1 «Прогресивна м'язова релаксація» <i>Мета:</i> Розслабити всі основні групи м'язів. <i>Інструкції:</i> 1. Учасники сідають або лежать у зручному положенні. 2. Ведучий повільно керує процесом напруження і розслаблення м'язів,

Етапи проведення	Опис	Вправи
		починаючи з ніг і поступово рухаючись до голови. 3. Кожна група м'язів напружується на 5-7 секунд, потім розслабляється на 15-20 секунд. 4. Після завершення вправи обговоріть відчуття під час виконання. Вправа 2 «Візуалізація спокою» <i>Мета:</i> Створення позитивних образів для заспокоєння розуму. <i>Інструкції:</i> 1. Учасники сидять або лежать зручно, закривають очі. 2. Ведучий керує візуалізацією: уявіть себе у спокійному місці (ліс, пляж, гори). 3. Зосередьтеся на деталях: звуках, запахах, відчуттях на шкірі. 4. Проведіть у цьому місці 5-10 хвилин, потім повільно поверніться до реальності. 5. Після вправи обговоріть відчуття та враження. Вправа 5 «Висловлювання почуттів» <i>Мета:</i> Навчитися відкрито виражати

Етапи проведення	Опис	Вправи
		свої емоції та почуття. <i>Інструкції:</i> 1. Учасники поділяються на пари. 2. Один учасник висловлює свої почуття щодо певної ситуації, використовуючи "Я-повідомлення" (наприклад, "Я відчуваю... коли... тому що..."). 3. Другий учасник уважно слухає та надає підтримку. 4. Міняються ролями та повторюють.
День Розвиток емпатії	3. Вправи на розвиток навичок активного слухання, емпатії, підтримка більш глибоких міжособистісних зв'язків	Вправа 1 «Уявна історія» <i>Мета:</i> Розвивати вміння слухати та сприймати інформацію без переривань. <i>Інструкції:</i> 1. Одна людина розповідає уявну історію протягом 3-5 хвилин. 2. Інші учасники слухають, не перериваючи та не задаючи запитань під час розповіді. 3. Після закінчення історії слухачі можуть задавати питання для уточнення деталей. 4. Обговоріть, як відчувалося слухати без переривань та що

Етапи проведення	Опис	Вправи
		учасники дізналися про активне слухання. Вправа 2 «Активний слухач» <i>Мета:</i> Підвищити усвідомлення про невербальне спілкування та його вплив на слухання. <i>Інструкції:</i> 1. Один учасник розповідає про свої переживання або досвід. 2. Другий учасник демонструє активне слухання за допомогою невербальних сигналів (кивання головою, встановлення зорового контакту, нахил вперед тощо). 3. Після завершення розповіді обговоріть, як невербальні сигнали вплинули на процес слухання та сприйняття інформації. Вправа 3 «Перефразування» <i>Мета:</i> Розвивати вміння перефразовувати почуту інформацію для перевірки її розуміння. <i>Інструкції:</i> 1. Поділіть групу на пари. 2. Один учасник висловлює свою думку або ділиться проблемою. 3. Другий учасник перефразовує

Етапи проведення	Опис	Вправи
		почуте своїми словами, щоб перевірити розуміння. 4. Обговоріть, наскільки правильно було зрозуміло та перефразовано інформацію, які почуття виникали під час вправи.
День 4. Підвищення самооцінки та впевненості	Робота над підвищенням самооцінки та впевненості в собі	Вправа 1 «Позитивне дзеркало» <i>Мета:</i> Підвищити самооцінку та відчуття власної цінності. <i>Інструкції:</i> 1. Кожному учаснику роздайте аркуш паперу та попросіть написати своє ім'я вгорі. 2. Потім учасники передають свій аркуш по колу, і кожен пише одну позитивну річ про людину, чие ім'я на аркуші. 3. Після того, як аркуші повернуться до власників, учасники читають те, що написали про них інші, і обговорюють свої відчуття. Вправа 2 «Компліменти по колу» <i>Мета:</i> Навчитися давати і приймати компліменти і підвищити впевненість у собі. <i>Інструкції:</i> 1. Учасники сідають у коло.

Етапи проведення	Опис	Вправи
		Кожен по черзі говорить комплімент людині, яка сидить праворуч. 2. Завдання слухача - просто прийняти комплімент, не мінімізуючи його значення. 3. Після завершення обговоріть, як кожен відчував себе, отримуючи компліменти. Вправа 3 «Міні-презентації» <i>Мета:</i> Підвищити впевненість у собі через виступи перед аудиторією. <i>Інструкції:</i> 1. Кожен учасник готує коротку презентацію (1-2 хвилини) про своє захоплення або досягнення. 2. Учасники виступають перед групою, а інші слухають і підтримують виступаючого аплодисментами. 3. Після виступу обговорюють відчуття, які виникали під час презентації, і що можна покращити.
День 5. Завершення та рефлексія	Обговорення досвіду, планування майбутніх взаємовідносин	Вправа «Дерево побажань» <i>Мета:</i> Висловити позитивні побажання один одному та закріпити дружні стосунки. <i>Інструкції:</i>

Етапи проведення	Опис	Вправи
		1. Підготуйте велике дерево, намальоване на папері або зроблене з гілок де вказані імені кожного учасника. 2. Роздайте учасникам паперові листочки та фломастери. 3. Кожен пише побажання або комплімент кожному учаснику і прикріплює листочки до дерева біля імені учасника. 4. Після цього дерево заповнене побажаннями, які учасники можуть зберегти як згадку. Рефлексія «Групове обговорення» <i>Мета:</i> Дати можливість кожному учаснику поділитися своїми враженнями та досвідом. <i>Інструкції:</i> 1. Сядьте у коло. 2. Попросіть кожного учасника по черзі висловити свої думки про тренінг, що вони навчилися, які емоції відчули. 3. Задайте запитання: «Що було найціннішим для вас під час цього тренінгу?», «Що б ви хотіли взяти з собою в майбутнє?».

Етапи проведення	Опис	Вправи
		4. Обговоріть пропозиції та коментарі учасників.

Розроблений тренінг спрямований на підтримку студентів першого курсу в їх адаптації до нового навчального середовища через розвиток соціальних, емоційних та психологічних навичок. Виконання запропонованих вправ сприяє:

- кращому розумінню один одного, створенню бази для ефективної комунікації та налагодженню позитивних міжособистісних стосунків, що сприятиме успішній адаптації до навчального колективу;
- розвитку навичок управління емоціями, покращенню психоемоційного здоров'я та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями;
- покращенню навичок активного слухання, що є важливим для ефективної комунікації;
- підвищенню самооцінки та впевненості у собі, що допоможе студентам успішно адаптуватися до нового навчального середовища.

Отже, психологічна підтримка в рамках групового супроводу дозволяє студентам ефективніше адаптуватися до нових умов навчання, сприяє розвитку соціальних навичок та забезпечує емоційну стабільність. Групова динаміка, підкріплена довірою, взаємоповагою та ефективною комунікацією, створює середовище, в якому студенти можуть успішно розвиватися та досягати своїх академічних і особистісних цілей.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження показало, що психоемоційні складові адаптації першокурсників до навчального колективу є складним та динамічним процесом, який вимагає системного міждисциплінарного підходу. Даний підхід поєднує знання психології, соціології, педагогіки та інших наук, що дозволяє комплексно аналізувати і вирішувати проблеми адаптації. Глибоке розуміння емоційного стану студентів, їхніх соціальних взаємовідносин, академічних успіхів та загального психологічного благополуччя забезпечує врахування різних аспектів адаптаційного процесу. Результати дослідження підкреслюють важливість створення сприятливих умов та підтримки для першокурсників, щоб допомогти їм успішно інтегруватися в нове навчальне середовище та максимізувати їхній потенціал.

Моніторинг адаптаційного процесу сприяє відслідковуванню адаптаційних процесів з метою їх корекції та оптимізації. Основними показниками адаптаційного процесу є адаптованість, яка пов'язується з досягненням задоволення та уникненням тривожності, і неадаптованість, яка проявляється через психофізіологічні показники стану організму (рівень пізнавальних та емоційно-вольових процесів, відновлювані можливості організму, працездатність); зв'язок життєвих планів студентів з тією професією, яку вони опановують у ВНЗ; швидкість адаптації студента до умов ВНЗ та навчального колективу.

З визначених завдань та проведеного дослідження зроблені висновки.

Досліджено сутність психоемоційних складових адаптації першокурсників до навчального колективу і встановлено, що процес адаптації першокурсників до навчального колективу включає комплекс емоційних і психологічних складових, таких як тривожність, стрес, фрустрація, агресивність та ригідність. Виявлено, що успішна адаптація залежить від рівня соціальної підтримки, міжособистісних відносин, емоційної регуляції та наявності лідерства в групі.

Розроблено авторську анкету для дослідження психоемоційного стану в процесі адаптації до нового навчального колективу, яка дозволила ідентифікувати

емоційний стан студентів, виявити проблеми з якими вони зіштовхуються, рівень їх тривожності, стресу та інших емоційних складових. Використання цієї анкети допомогло зібрати масив даних для подальшого аналізу та розробки рекомендацій щодо покращення адаптаційних процесів.

Проведено психологічне дослідження за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс та Р. Даймонд), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та самооцінки емоційних станів (А. Уессман, Д. Рікс), результати якого дали можливість підтвердити результати проведеного анкетування, виявити ключові емоційні та психологічні фактори, що впливають на адаптацію першокурсників. Зібрані дані дозволили провести детальний аналіз психоемоційного стану студентів і визначити найбільш поширені проблеми в процесі адаптації.

Виявлено умови і особливості успішної соціально-психологічної та психоемоційної адаптації першокурсників до навчального колективу. Насамперед, це адаптація в умовах високої соціальної підтримки, позитивних міжособистісних відносин та ефективної комунікації в групі. Вагому роль відіграє залучення студентів до спільних проектів, де вони мають можливість працювати разом, обмінюватись ідеями навички співпраці та взаємодії. Також емоційна регуляція сприяє зниженню рівня тривожності та стресу серед студентів, що позитивно впливає на їх адаптацію.

Розроблено програма тренінгу, яка включає вправи для розвитку соціальних навичок, управління стресом та емоціями, розвитку емпатії, підвищення самооцінки та впевненості в собі. Використання цієї програми допоможе покращити адаптаційні можливості та ресурси студентів, знизити рівень тривожності та покращити їх психоемоційне здоров'я.

Отже, завдання дослідження виконані та поставлена мета досягнута. Враховуючи актуальність даної теми, предметом подальших досліджень будуть гендерні особливості адаптації в морській галузі та специфіка адаптації в морському екіпажі під час плавальної практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ : «ППП», 2005. 307 с.
- 2) Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: Дис ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. В. Алексєєва. К., 2004. 176 с.
- 3) Андросович К.А. Аналіз труднощів соціальної адаптації першокурсників професійного ліцею. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 6. С.42-45.
- 4) Балашенко М, Чебикін О. Про можливість використання методики самооцінки емоційного здоров'я. *Наука і освіта*. 2023. №3. С.36-44.
- 5) Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/47957>
- 6) Бохонкова Ю. О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова. Луганськ, 2005. 207 с.
- 7) Буяльська Т.Б., Прищак М.Д. Теоретичні та практичні аспекти роботи кураторів з адаптації студентів першого курсу в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2008. №105-112.
- 8) Вачков І.В. Основи технології групового тренінгу. Психотехніки: Навчальний посібник. 3-е вид., Видавництво «Вісь - 89». 2005. 256 с.
- 9) Вознюк О., Романенко Є. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог*. 2007. № 5. С. 28-30.
- 10) Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С.91-100. URL: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
- 11) Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.
- 12) Гоулман Д. Соціальний інтелект. Харків : КСД, 2020. 400 с.
- 13) Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського*

національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 67-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2_12_15

14) Гуменюк О.Г. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі *Університетські наукові записки*. 2012. №2 (42). С.395-402.

15) Делікатний К.Г. Становлення студента : Питання адаптації випускника школи у вузі. Київ : Знання, 2009. 48 с.

16) Денефіль О.В., Мусієнко С.А., Зьомко Ю.В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2022. № 4. С. 100-104.

17) Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць. 2022. №18. С.73-80.

18) Євтушик Ю. О. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини / Ю. О. Євтушик, І. В. Чернецька *Студентський вісник НУВГП*. 2015. Т. 3 (5). С. 71-73.

19) Єфтені Н.М. Генеза ціннісної системи сучасної України перед загрозами зовнішньої агресії. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22 березня 2024 р. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2024. С.63-68.

20) Єфтені Н.М. Соціально-психологічна адаптація особистості в морському екіпажі. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір*: матеріали IV міжнародна науково-практичної конференції. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С.67-70.

21) Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.

22) Зарицька В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: Дис...д-ра психол.н.: 19.00.07. Запоріжський класичний ун-т. Запоріжжя, 2012. 507с.

23) Кавалеров А. І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.

24) Кічук А.В. До характеристики емоційних ознак психологічного здоров'я особистості "Science progress in European countries: new concepts and modern solutions": Papers of the 3rd International Scientific Conference. November 23, 2018, Stuttgart, Germany. 337 p. С.275-278.

25) Колесник Г. Соціально-психологічні умови успішної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти *Молодь і ринок*. 2019. №7 (174), С.162-166.

26) Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

27) Кривонос, О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. №7 С.69-79.

28) Острова В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації сучасної студентської молоді: потреба у психологічному супроводі. URL: <http://vuzlib.com/content/view/571/94/>

29) Перепечіна Н. М. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С.61-65.

30) Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування Луцьк : Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. С.70-71.

31) Панок В. Г. Особливості особистісної адаптації студентів ВНЗ до стресу / В. Г. Панок // Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових

розладів в учнів і студентів : [Навч.-метод. посіб.] / За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. К. : Ніка-Центр, 2007. С.100 – 127.

32) Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : [монографія] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006 – 280 с.

33) Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : [Навч. посібник для магістрантів і аспірантів] / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. К. : Філ-студія, 2006. 320с.

34) Польовик О.В. Соціальна адаптація студентів з особливими потребами до навчально-виховного процесу у ВНЗ : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ін-т пробл. виховання НАПН України. Київ, 2013. 19 с.

35) Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

36) Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище). Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

37) Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: методичні рекомендації / За ред. В. Г. Панка. К. : Ніка-Центр, 2004. 252 с.

38) Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : [монографія] / [П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін.] ; за наук. ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.

39) Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій: матеріали наук.-практ. конфер. ХНУ ПС ім. І. Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект» (30 червня 2017). С. 63–66. URL: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/studconf/suchasna-viyna-gumanitarniy-aspekt/22.pdf>

40) Солодухова О.Г. Проблема адаптації і соціалізації особистості. Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. Зб. наук. праць. Х. : ХДУ, 1998. С. 165-171.

- 41) Титаренко Т.М. (2007) Життєві кризи: технології консультування: навч. посіб. Ч. 1 К.: Главник. 144 с.
- 42) Харченко С.В. Деадаптація студентів в умовах навчання у вищій школі як фактор прояву стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Випуск 6 Частина 2. С.323-332.
- 43) Хутка С. Соціальна адаптованість особистості: Концептуальні поняття *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. С. 164-175.
- 44) Dyson, R., Renk, K. (2006). Freshmenadaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, Vol.62, №10, pp.1231-1244.
- 45) Parker, James D.A., Summerfeldt, Laura J., Hogan, Marjorie J., Majeski, Sarah A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, № 36, pp. 163-172.
- 46) Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета

Шановні першокурсники, це опитування має на меті дослідити ваші психоемоційні переживання під час адаптації до нового навчального колективу. Анкета є анонімною, а її результати будуть використані виключно для наукового дослідження. Ваша відвертість допоможе нам краще зрозуміти, як створити комфортніші умови для вашого навчання. Дякую за співпрацю!

1. Вкажіть ваш вік:

- 17
- 18
- 19
- 20 і більше

2. Вкажіть вашу стать:

- Чоловіча
- Жіноча

3. Ви проживаєте:

- Проживаю в Одесі
- Переїхав з іншого міста

4. Як ви оцінюєте свій рівень адаптації до навчального колективу?

- Повністю адаптувався (-лася)
- Частково адаптувався (-лася)
- Відчуваю труднощі в адаптації
- Не адаптувався (-лася) взагалі

5. Наскільки комфортно ви почуваєтеся в колективі одногрупників?

- Дуже комфортно
- Загалом комфортно
- Частково комфортно
- Некомфортно

6. Чи маєте ви друзів серед одногрупників?

- Так, багато
- Так, декілька
- Поки що немає, але сподіваюся завести
- Ні, і не відчуваю потреби

7. Як часто ви відчуваєте тривогу або стрес через нові умови навчання?

- Постійно
- Декілька разів на тиждень
- Рідко

- Ніколи
- 8. **Як ви оцінюєте свій емоційний стан під час адаптації? (Оберіть декілька варіантів)**
 - Відчуваю радість та натхнення
 - Відчуваю тривогу
 - Відчуваю сум і розчарування
 - Відчуваю втому
 - Відчуваю впевненість і спокій
 - Інше (вказіть) _____
- 9. **Чи відчуваєте ви підтримку з боку одногрупників?**
 - Так, постійно
 - Іноді
 - Рідко
 - Не відчуваю взагалі
- 10. **Чи потребуєте ви підтримки від викладачів у процесі адаптації?**
 - Так
 - Частково
 - Ні
- 11. **Наскільки активно ви берете участь у житті колективу?**
 - Дуже активно
 - Зазвичай беру участь
 - Рідко беру участь
 - Не беру участь взагалі
- 12. **Що допомагає вам краще адаптуватися до навчального колективу? (Оберіть до трьох варіантів)**
 - Підтримка друзів
 - Позитивне спілкування з одногрупниками
 - Спільна робота над навчальними проектами
 - Поради старших студентів
 - Підтримка викладачів
 - Можливість розвиватися поза навчанням (гуртки, спортивні секції)
 - Інше (вказіть) _____
- 13. **Які труднощі ви відчуваєте в адаптації до колективу? (Оберіть до трьох варіантів)**
 - Невпевненість у собі
 - Труднощі в спілкуванні з новими людьми
 - Відчуття відокремленості від групи
 - Відсутність підтримки
 - Конфлікти або непорозуміння
 - Інше (вказіть) _____
- 14. **Що, на вашу думку, могло б покращити адаптацію до нового колективу? (допишіть свій варіант відповіді)**

Дякуємо за ваш час та відповіді!

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса - Р. Даймонда

Показники та інтерпретація

Опис методики: методика складається з 101 твердження окремих аспектів соціальної адаптації. Значення підраховуються за 6-ти основними шкалами.

Процедура проведення опитування та інтерпретація результатів.

1) Респонденту пропонується прочитати твердження, порівняти зі своїм досвідом і вибрати один з запропонованих варіантів відповіді.

2) Шкальні значення підраховуються за 6 шкалами. Сирі бали підставляються у формули (для кожної шкали різні) і переводяться в стандартні оцінки. Шкала “Неправди” (достовірності) – проста сума відповідних тверджень. Автори виокремили шість інтегративних показників (шкал). У кожній шкалі є позитивний полюс (a) та негативний полюс (b).

№ з/п	Показники		Номери тверджень	Норма
1. A	a	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	b	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2	Неправда –		34, 45, 48, 81, 89	18-36
	Правда+		8, 82, 92, 101	
3. S	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	14 – 28
	b	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28

4. L	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	14 – 28
	b	Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14 – 28
5. E	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14 – 28
	b	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 14	14 – 28
6. I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	b	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7. D	a	Домінування	58, 61, 66	6-12
	b	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8	Ескапізм (уникнення проблем)		17, 18, 54, 64, 86	10-20

Обробка та підрахунки результатів за кожною шкалою наведено у наступній таблиці. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі від норми, результати, які більші найвищого показника як високі.

Шкала	А	В	Формула
Адаптація (А)	Адаптивність	Дезадаптивність	$A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
Самоприйняття (S)	Прийняття себе	Неприйняття себе	$S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
Емоційна комфортність (E)	Емоційний комфорт	Емоційний дискомфорт	$E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
Прийняття інших (L)	Прийняття інших	Неприйняття інших	$L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \cdot 100\%$
Інтернальність (I)	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль	$I = \frac{a}{a+1.4b} \cdot 100\%$
Домінування (D)	Домінування	Підлеглість	$D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

Методика «Самооцінка психічних станів»(Г. Айзенк)

Показники та інтерпретація

Сума 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 (0-35%)
- 8 – 14 балів – середній рівень (36 – 70%)
- 15 – 20 балів – високий рівень (71-100%)

Додаток 4

Результати проведеного дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (автори К. Роджерс та Р. Даймонд); методикою «Самооцінка психічних станів» (автор Г. Айзенк); методикою самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс), %

Член групи	Адаптація (A)	Самоприйняття (S)	Емоційний комфорт (E)	Прийняття інших (L)	Інтернальність (I)	Домінування (D)	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Спокій-тривожність	Емоційність-втома	Припіднятість-пригніченість	Впевненість-безпорадність
1	41,4	70,4 2	31,11	34,9 7	35,27	44,4 4	70	75	35	95	20	20	30	40
2	78,4 1	89,6 5	83,33	78,2 6	76,27	60	40	20	45	50	70	70	60	70
3	39,2 9	78,3 3	40	69,8 7	57,65	59,2 5	50	70	55	65	40	50	50	40
4	69,6 9	84,2	67,44	75	58,82	58,5 3	30	25	45	45	80	50	60	80
5	52,3	69,4 9	25,58	56,6	52,18	30,3	75	75	25	70	20	50	30	40
6	66,4 1	100	91,66	76,4 1	75,58	68,5 7	25	45	65	70	90	90	80	90
7	47,1 5	61,5 3	47,05	54,5 4	53,12	45,1 6	80	55	50	60	70	60	90	60
8	53,7 3	73,1 3	34,14	51,9 2	57,14	48,9 7	70	50	40	50	50	50	60	30

9	64,1 6	84,7 4	60,86	67,7 4	62,5	53,6 5	35	20	55	75	50	50	60	70
10	56,6	73,3	50	56,7	56,94	43,9	50	30	75	65	80	70	70	70
11	69,1 1	91,3	68,08	74,3 5	66,81	45,4 5	35	25	30	50	70	60	70	80
12	81,5	65,1 5	36,53	54,5 4	49,9	32,4 3	75	90	35	35	30	20	30	40
13	64,6 8	78,4 6	57,77	72,2 2	56,77	63,8 2	35	35	40	50	40	80	60	80
14	71,5 4	88,1 3	68,29	72,9 7	63,9	54,1 6	45	45	70	70	80	90	80	90
15	68,3	88,8 8	58,69	62,1 5	64,81	46,1 5	35	30	50	45	100	70	70	60
16	78,9 6	89,0 4	78,57	74,6 5	66,92	76,4 7	40	30	95	65	70	90	70	100

Матриця коефіцієнтів кореляцій опитаних

[illegible]

Емоційна комфортність (E)	Posterior	Mode	,625	,855		,808	,850	,728	-,812	-,710	,503	-,119	,718	,721	,628	,869
		Mean	,551	,808		,752	,800	,659	-,755	-,640	,433	-,101	,652	,652	,558	,824
		Variance	,028	,008		,012	,009	,020	,012	,022	,038	,052	,020	,021	,028	,007
	95% Credible Interval	Lower Bound	,217	,633		,534	,609	,380	-,926	-,891	,054	-,527	,365	,369	,221	,654
		Upper Bound	,839	,953		,930	,946	,899	-,535	-,351	,785	,347	,888	,890	,837	,953
		N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Прийняття інших (L)	Posterior	Mode	,564	,758	,808		,850	,654	-,788	-,613	,344	-,320	,514	,676	,471	,729
		Mean	,490	,694	,752		,799	,582	-,725	-,542	,294	-,267	,442	,602	,403	,658
		Variance	,034	,017	,012		,009	,027	,015	,029	,046	,046	,037	,025	,039	,020
	95% Credible Interval	Lower Bound	,114	,442	,534		,616	,259	-,918	-,827	-,124	-,660	,063	,287	-,007	,373
		Upper Bound	,809	,915	,930		,948	,858	-,480	-,187	,695	,155	,784	,864	,746	,893
		N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Інтернальність (I)	Posterior	Mode	,571	,816	,850	,850		,564	-,708	-,663	,395	-,294	,688	,730	,593	,628
		Mean	,498	,759	,800	,799		,489	-,640	-,592	,334	-,247	,619	,663	,522	,557
		Variance	,033	,012	,009	,009		,034	,021	,025	,044	,047	,023	,020	,031	,027
	95% Credible Interval	Lower Bound	,141	,547	,609	,616		,128	-,888	-,869	-,096	-,659	,314	,382	,171	,224
		Upper	,828	,936	,946	,948		,819	-,355	-,284	,702	,181	,879	,897	,824	,838

		Bound														
	N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Домінування (D)	Posterior	Mode	,254	,647	,728	,654	,564		-,674	-,516	,621	,079	,393	,645	,466	,667
		Mean	,212	,572	,659	,582	,489		-,604	-,448	,550	,065	,334	,574	,397	,592
		Variance	,049	,027	,020	,027	,034		,024	,037	,029	,053	,042	,027	,039	,026
	95% Credible Interval	Lower Bound	-,210	,251	,380	,259	,128		-,867	-,791	,218	-,363	-,072	,240	-,007	,280
		Upper Bound	,643	,857	,899	,858	,819		-,288	-,061	,852	,513	,713	,847	,746	,866
	N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тривожність	Posterior	Mode	-,456	-,891	-,812	-,788	-,708	-,674		,759	-,363	,112	-,600	-,593	-,427	-,742
		Mean	-,389	-,851	-,755	-,725	-,640	-,604		,693	-,309	,092	-,526	-,519	-,365	-,676
		Variance	,040	,005	,012	,015	,021	,024		,017	,046	,053	,031	,031	,042	,019
	95% Credible Interval	Lower Bound	-,757	-,963	-,926	-,918	-,888	-,867		,428	-,691	-,350	-,824	-,841	-,740	-,898
		Upper Bound	,000	-,702	-,535	-,480	-,355	-,288		,910	,119	,534	-,169	-,176	,032	-,388
	N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Фрустрація	Posterior	Mode	-,413	-,642	-,710	-,613	-,663	-,516	,759		-,358	,166	-,672	-,587	-,610	-,682
		Mean	-,350	-,570	-,640	-,542	-,592	-,448	,693		-,300	,139	-,601	-,515	-,536	-,612
		Variance	,043	,028	,022	,029	,025	,037	,017		,045	,052	,025	,031	,030	,024
	95% Credible Interval	Lower	-,727	-,857	-,891	-,827	-,869	-,791	,428		-,690	-,308	-,864	-,827	-,838	-,875

		Bound														
		Upper Bound	,060	-,237	-,351	-,187	-,284	-,061	,910		,113	,565	-,273	-,172	-,190	-,309
N			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

--