

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
У КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Лазоренко Ольги Василівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Остапчук О. Є.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Лазоренко Ольга Василівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Лазоренко О. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Аналіз процесу професійної адаптації в сучасних психологічних джерелах.....	9
1.2. Особливості професійної адаптації в кризових умовах.....	12
1.3. Професійна адаптація у період зрілої юності.....	16
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної адаптації студентів.....	34
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ПРОФЕСІЙНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ.....	43
3.1. Обґрунтування тренінгової програми.....	43
3.2. Аналіз ефективності соціально-психологічного тренінгу та рекомендації щодо його впровадження.....	48
Висновки до розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та політичні трансформації, що супроводжуються кризовими явищами у суспільстві, суттєво впливають на життєдіяльність та професійне становлення молоді. Студенти, як соціально вразлива група, стикаються з низкою труднощів: нестабільність майбутнього, невизначеність на ринку праці, психологічне навантаження, пов'язане з воєнними діями, економічною нестабільністю та високим рівнем стресу. У зв'язку з цим, проблема адаптації виступає ключовим чинником успішного входження молоді людини у професійне середовище.

Професійна адаптація студентів у кризових умовах потребує не лише розвитку фахових компетентностей, але й формування психологічної стійкості, розвитку навичок саморегуляції, комунікативних умінь, конструктивних копінг-стратегій. Психологічні засоби адаптації дають можливість студентам досягти психологічної рівноваги, підтримувати свою суб'єктність в соціальних процесах і різних сферах життя, в тому числі, професійній.

Проблема професійної адаптації молоді в драматичних умовах теперішнього часу, проживанні критичних станів різноаспектно вивчається психологією та іншими науками про людину і суспільство. Професійне становлення у студентські роки, передусім, спряжене з процесом ідентифікації, формуванням ціннісних орієнтацій, розвитком стресостійкості та набуттям професійно значущих якостей, що вимагає психологічної підтримки та використання спеціальних засобів адаптації.

В психології питання професійної адаптації та особливостей її перебігу у кризових умовах досліджували багато науковців. Зокрема, проблему професійної адаптації та соціально-психологічної підтримки студентів розглядали К. Березняк, В. Вовк, Т. Голубенко, М. Гринців, Л. Заїка, В. Колесникова. Значний внесок у вивчення психологічних чинників

професійного становлення молоді зробили Н. Кулеша, Н. Мирончук, І. Нікітіна, В. Піддячий, які аналізували закономірності розвитку особистості у професійній діяльності.

Питання адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності та криз розробляли Л. Прохоренко, Л. Тимків, М. Хараджи, О. Черненко, акцентуючи увагу на стратегіях подолання стресу та резильєнтності. Проблематика психологічного супроводу студентської молоді у стресових ситуаціях висвітлювалася у працях Н. Бельської, К. Березняк, Т. Гаврилюк, які вказували на значення розвитку саморегуляції, комунікативних навичок та формування позитивної «Я-концепції».

Таким чином, наукові напрацювання вказаних дослідників створюють підґрунтя для подальшого вивчення та вдосконалення психологічних засобів професійної адаптації студентів, особливо в умовах кризових викликів сучасності.

Отже, дослідження психологічних засобів професійної адаптації студентів у кризових умовах є своєчасним і науково значущим, оскільки воно спрямоване не лише на теоретичне осмислення процесів адаптації, але й на вироблення практичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості, розвитку конструктивних копінг-стратегій та посилення готовності стати повноцінним суб'єктом у професійній сфері.

Вище викладені аргументи зумовили вибір **теми дослідження:** *«Психологічні умови професійної адаптації студентів у кризових умовах».*

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засоби професійної адаптації студентів у кризових умовах, визначити їх ефективність та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації молоді до майбутньої професійної діяльності.

З урахуванням мети дослідження було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати проблему професійної адаптації в психологічних наукових джерелах.

2. Дослідити особливості професійної адаптації в кризових умовах.
3. Розглянути питання професійної адаптації студента на етапі професійної підготовки.
4. Організувати емпіричне дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію.
5. Представити аналіз результатів емпіричного дослідження професійної адаптації студентів.
6. Обґрунтувати необхідність, мету, завдання та структуру тренінгової програми, спрямованої на професійну адаптацію студентів.
7. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів».
8. Проаналізувати ефективність соціально-психологічного тренінгу та розробити рекомендації щодо його впровадження.

Об'єкт дослідження – професійна адаптація студентів у кризових умовах.

Предмет дослідження – психологічні умови професійної адаптації студентів у кризових умовах.

З метою виконання завдань дослідження були використані наступні **методи і методики дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових фактів, опрацювання наукової літератури з проблематики подолання кризових станів студентами в процесі професійної адаптації;

- *емпіричні методи і методик:* методика «Індекс стресу» (SCL-90-R); методика діагностики стресостійкості і соціальної адаптації (Холмс, Раге); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Викладені умовиводи в теоретичній частині і результати комплексного діагностичного обстеження мають прикладний і практичний характер, а тому можуть бути

використані в роботі психологічних служб у закладах професійної освіти, різного профілю і рівня. Також, узагальнені матеріали є корисними у практиці викладачів та кураторів студентських груп, у системі виховної та профорієнтаційної роботи. Отримані дані дозволяють розробити і впроваджувати ефективні психологічні засоби підтримки студентської молоді в умовах криз, що сприятиме гармонізації процесу професійної адаптації. Психологічні рекомендації можуть допомогти у розробці тренінгових програм для формування і розвитку саморегуляції і самоорганізації студентів, підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції, підвищення мотиваційної сфери та вдосконалення комунікативних умінь студентів.

Апробація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження оприлюднені на VI Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти», проведеної в межах XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–2025» (26–31 березня 2025 р.). СЕРТИФІКАТ № МК-0325/217.

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибірку становили 30 студентів віком від 18 до 22 років. Опитування здійснювалося онлайн із використанням спеціально розроблених Google-форм, що забезпечило доступність та зручність для респондентів, а також дозволило отримати результати у відносно короткі терміни. Участь у дослідженні була добровільною, а респонденти були поінформовані про конфіденційність отриманих даних.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (62 найменування, з них 5 іноземною мовою), уміщує 7 таблиць, 6 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках. Загальний обсяг – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз процесу професійної адаптації в сучасних психологічних джерелах

Проблематика професійної адаптації посідає важливе місце у дослідженнях різних наук – психології, педагогіки, соціології тощо, адже вона розглядається як дієвий засіб формування у студентської молоді необхідних професійних компетентностей. Для більш ґрунтовного розуміння цього явища необхідно уточнити зміст базового поняття «адаптація».

У сучасній психологічній науці вивчення адаптаційних процесів здійснюється з позицій кількох напрямів: психофізіології, психології особистості, клінічної та соціальної психології. Дослідження торкаються питань пристосування людини до різних життєвих ситуацій, зокрема впливу стресу, пережитих кризових подій, трансформацій у професійній діяльності чи сімейному середовищі. Окрему увагу приділено адаптації особистості до нових соціокультурних викликів та технологічних змін, що безпосередньо відображається й на професійному становленні студентів.

Адаптацію науковці визначають як динамічний процес, у ході якого система поступово перебудовується відповідно до змін зовнішнього середовища [2]. Цей процес базується на певному механізмі, який забезпечує оптимальне реагування на специфічні умови адаптації. Важливим є те, що адаптація має часову тривалість і залежить від характеру інформації, що надходить із довкілля. Саме якість і повнота цієї інформації визначають можливість адекватного відображення змін та ефективність пристосування у вибраній сфері діяльності [6; 37].

У науковому дискурсі поняття адаптації трактується як багатогранне та комплексне, оскільки стосується різних видів активності людини [8]. Дослідники визначають її зміст залежно від обраного підходу, виокремлюючи біологічний, фізіологічний та психологічний виміри адаптаційного процесу. Так, одні вчені підкреслюють значення фізіологічної адаптації як здатності організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища, а інші наголошують на психологічній адаптації, що стосується внутрішнього налаштування особистості до соціальних і професійних викликів [10; 39]. У біологічному аспекті адаптація забезпечує витривалість організму в різних умовах середовища – зміні температури, рівня вологості чи атмосферного тиску. Проте з часом акценти у вивченні цього явища змістилися: від вузького біологічного й еволюційного трактування – до соціально-психологічного осмислення. Сьогодні адаптацію дедалі частіше досліджують у контексті психології та соціології. Н. Кулеша розглядає її як цілісний процес соціалізації та професійного становлення особистості, зокрема студентської молоді, а також аналізує поведінкові стратегії [34].

Проблематика адаптації особистості вже тривалий час залишається в актуальному полі наукових досліджень. Значимими для психологічної науки у даному контексті є ідеї Ж. Піаже, який у своїй концепції розглядав адаптацію як поєднання двох взаємодоповнюючих процесів – акомодатії та асиміляції. У широкому сенсі акомодатію можна визначити як пристосування до вимог середовища, що виявляється у зміні діяльності організму або дій суб'єкта відповідно до зовнішніх умов. Асиміляція ж, навпаки, передбачає перетворення окремих елементів середовища та включення їх у вже наявні схеми поведінки та діяльності особистості. Обидва процеси взаємопов'язані та взаємозалежні, хоча в конкретних ситуаціях провідною може бути одна зі складових. Саме їхня єдність забезпечує ефективне пристосування людини, зокрема й у професійному становленні студентів, до вимог сучасного соціального та освітнього середовища [60].

Поняття «адаптація» спочатку з'явилося у фізіології й застосовувалося для опису здатності органів чуття (зорового, слухового) пристосовуватися до впливу різних подразників. У більш широкому сенсі адаптацію почали розглядати як комплекс фізіологічних та психологічних реакцій організму, що забезпечують пристосування людини до змін навколишнього середовища [14]. Згодом зміст терміна було поширено й на процеси, які відображають узгодження функціонування організму з умовами зовнішнього середовища, що дало підстави для його активного використання у психології та соціології. У сучасному соціологічному та психологічному дискурсі поняття «адаптація» вживається задля позначення стану взаємодії індивіда з реальністю – гармонійного або дисгармонійного (дезадаптованого), в залежності від якого формуються індивідуальні стратегії поведінки та професійного становлення, зокрема в студентському віці [21].

На сьогодні адаптаційні процеси вивчаються в різних галузях психології, зокрема психофізіології, клінічній, соціальній та психології особистості. Дослідники приділяють увагу механізмам, які забезпечують пристосування людини до змін у професійній діяльності, освітньому середовищі, сімейних стосунках, а також до впливу трансформацій людського буття у віртуальній реальності. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє розглядати адаптацію як багаторівневий, багатокомпонентний процес, що включає і психологічні, і соціальні аспекти становлення особистості [30].

На рисунку 1.1 наведено схему критеріїв успішної адаптації, що демонструє взаємозв'язок об'єктивних та суб'єктивних показників адаптаційного процесу.



Рис. 1.1. Критерії успішної адаптації (Т. Голубенко, І. Діордіца, Л. Сіра) [18]

Схема показує, що критерії успішної адаптації поділяються на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних критеріїв належить ефективність діяльності або її результативність, що можна вимірювати через конкретні показники виконання завдань або досягнення цілей. Суб'єктивні критерії відображають ступінь усвідомленої або неусвідомленої задоволеності людини різними аспектами життєдіяльності, що включає оцінку власного стану, комфорту, задоволення від навчання, роботи чи соціальної взаємодії [18]. Таким чином, схема демонструє комплексний підхід до оцінювання успішності адаптації, що враховує як зовнішні результати діяльності, так і внутрішнє самопочуття особистості.

Самооцінка особистості відіграє ключову роль у процесі адаптації, оскільки ефективність пристосування завжди формується на взаємодії індивідуальних можливостей і соціального середовища. Уміння реально оцінювати власні ресурси та здібності стає визначальним фактором успішного проходження адаптаційних змін [19, с.5].

Отже, проаналізувавши проблеми психологічних засобів адаптації в сучасних наукових джерелах, можна узагальнити, що професійна адаптація виступає не лише необхідною умовою, а й інструментом ефективної взаємодії студента з навчальною і професійною сферою. Вона сприяє особистісному зростанню та є невід'ємною складовою професійного розвитку індивіда. адаптація є обов'язковою для засвоєння будь-якої професійної компетенції.

1.2. Особливості професійної адаптації в кризових умовах

Дослідження існуючих підходів до визначення поняття «професійна адаптація» у психології свідчать, що її розглядають як важливий компонент і ключовий елемент соціально-психологічної адаптації. Професійну адаптацію З. Шайхлісламов визначає як процес або результат пристосування особистості до вимог навчально-професійного середовища на початковому етапі навчання та набуття професійних навичок, з урахуванням особливостей навчальних програм, організації навчальної діяльності та соціальної взаємодії в освітньому середовищі [57].

Професійна адаптація охоплює здатність особистості ефективно реагувати на нові вимоги та виклики навчально-професійного середовища. Вона передбачає засвоєння нових знань і навичок, розвиток професійних компетенцій та інтеграцію в соціальне й організаційне середовище, у якому відбувається навчання та набуття професійного досвіду [39].

Професійна адаптація є складним багатовимірним процесом, у якому активну роль відіграють як сам індивід, так і колектив, що формує середовище його діяльності. За словами В. Вовк, у ході цього процесу у особистості формуються специфічні професійно значущі якості, необхідні для ефективного оволодіння обраною спеціальністю. Для студентів це проявляється у пристосуванні до навчально-професійного середовища, що включає: інтеграцію в загальний навчальний ритм; налагодження ефективного психологічного контакту та взаєморозуміння; формування нового життєвого та навчального стереотипу, зумовленого включенням до навчального колективу; засвоєння норм, цінностей і традицій навчального середовища; а також подолання розбіжностей між власними очікуваннями, рівнем підготовки та вимогами навчальної програми та практичної діяльності [12].

Як зазначає І. Нікітіна, професійна адаптація у кризових умовах, зокрема під час війни, має специфічні характеристики, серед яких – складність, поетапність, тривалість, індивідуальний характер та обов'язковість. Цей процес ускладнюється низкою факторів, таких як труднощі у застосуванні

дистанційних освітніх технологій, зміни у структурі навчально-професійної діяльності, зниження мотивації студентів, брак кваліфікованих фахівців у психологічних службах, а також певні форми соціальної та академічної дискримінації тимчасово переміщених осіб [41].

Дослідження науковців [1] показують, що в умовах активних бойових дій у суспільстві спостерігається підвищений рівень тривожності, агресивності, безпорадності та емоційного відчуження. Студенти та працівники, які змінюють навчальне чи робоче середовище або лише розпочинають свій професійний шлях, часто відчують незадоволення власною активністю та оцінюють її як недостатню. Це супроводжується зниженням інтересу до навчальної чи трудової діяльності та зменшенням здатності до концентрації уваги під час виконання завдань.

Дослідження психологів, таких як К. Березняк, О. Накорчевська та О. Васильєва, приділяють значну увагу розвитку психологічної стійкості особистості в умовах війни. На їхню думку, формування такої стійкості визначається комплексом факторів, серед яких – різноманітні ресурси (особистісні, фізичні та інформаційні), рівень психологічної компетентності індивіда, наявність соціальної підтримки, а також застосування методів психічного тренінгу та імітаційного моделювання [6].

У період воєнних дій емоційно-психологічний стан особистості може зазнавати значного ускладнення, що впливає на самопочуття, професійні та навчальні здібності, а також на загальний життєвий досвід. Війна створює численні стресові фактори, нестабільність і загрозу безпеці. Багато людей відчуває тривогу, страх та безпорадність перед можливими небезпеками чи прямими загрозами життю. Інші переживають сум, тугу або горе через втрату близьких, а також порушення звичного ритму життя і стабільності. Деякі особи демонструють роздратування, гнів або відчуття безсилля перед реаліями воєнних дій та насильства. Підвищується ймовірність розвитку різних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожні стани, депресія, агресія та інші розлади. Усі ці фактори можуть

суттєво ускладнити процес професійної та навчальної адаптації, знизити здатність до концентрації та негативно вплинути на психічне здоров'я особистості [1].

Стрес, який виникає під час професійної або навчальної адаптації, являє собою реакцію організму на інтенсивні зовнішні або внутрішні подразники, що запускають певні фізіологічні та психологічні процеси. Якщо студент чи працівник знаходить ефективні способи подолання цього стресу, його реакція поступово знижується, і настає етап відновлення ресурсів організму та психіки. У разі ж неможливості впоратися зі стресом спостерігається виснаження, коли особистість втрачає здатність самостійно регулювати свої функції та ефективно виконувати професійні або навчальні завдання [3].

Дослідники М. Горіховський, В. Оганесян, В. Лапчинський відзначають, що для підтримки психічного здоров'я в умовах воєнних дій особливе значення мають самопізнання та рівень самосвідомості, розвиток емоційного інтелекту, інтелектуальних здібностей, здатність оцінювати причинно-наслідкові зв'язки та передбачати наслідки своїх дій, а також уміння приймати підтримку від інших. Активна участь у волонтерських ініціативах та соціально значущих проєктах допомагає людині долати внутрішні труднощі, відчувати власну значущість та корисність для суспільства. Крім того, систематична фізична активність, прогулянки в екологічному природньому середовищі, дихальні практики, медитація та інші техніки релаксації позитивно впливають на психологічний стан особистості та сприяють ефективнішій професійній та навчальній адаптації [19].

Професійна адаптація студентів в умовах кризових змін розглядається В. Колесниковою, як комплексний двосторонній процес, що включає взаємодію активних і пасивних, продуктивних і репродуктивних, а також змінюваних і змінюючих складових особистості. Сучасний аналіз підходів до вивчення професійної адаптації свідчить, що цей процес носить багатофункціональний характер, охоплюючи як внутрішні психологічні

ресурси студента, так і зовнішні чинники навчального середовища та соціальної взаємодії [29, с.5].

Разом із цим, наголошує О. Брусакова, не всі студенти успішно проходять процес професійної адаптації. У деяких випадках спостерігаються явища дезадаптації, коли індивід не здатен ефективно пристосовуватися до вимог навчально-професійного середовища. Це може проявлятися у зниженні мотивації, емоційній нестабільності, зниженні продуктивності та труднощах у соціальній взаємодії. Тому важливо розглянути причини та механізми дезадаптації, щоб зрозуміти, як підтримати студентів у кризових умовах [11, с.45].

Процес дезадаптації може проявлятися через такі ознаки (Т. Гаврилюк) [15]:

- низька ефективність виконання завдань студентом або працівником, зниження зацікавленості у досягненні результатів;
- прагнення змінити навчальне або робоче середовище;
- пасивна участь у колективних та соціальних активностях;
- відсутність мотивації до навчального розвитку;
- часті конфлікти з одногрупниками;
- ігнорування потреб і інтересів колективу;
- незадоволеність результатами своєї діяльності та обставинами навчання.

У підсумку, професійна адаптація в кризових умовах є складним багатовимірним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов і соціальної взаємодії. Адаптація забезпечується розвитком психологічної стійкості, емоційного інтелекту, самопізнання, здатності до саморегуляції та активної соціальної взаємодії. Водночас, існує ризик дезадаптації, що проявляється у зниженні мотивації, пасивності, конфліктності, незадоволеності результатами діяльності та прагненні уникати участі у колективних процесах. Виявлення та своєчасне усунення факторів дезадаптації є ключовим завданням для підтримки

психічного здоров'я особистості і підвищення ефективності їх професійного та навчального розвитку в умовах кризових змін.

1.3. Професійна адаптація у період зрілої юності

В умовах війни організація освітнього процесу в Україні безпосередньо залежить від рівня безпеки у конкретних регіонах. Переважна кількість ЗВО перейшла на дистанційний формат, що стало серйозним випробуванням для студентів через раптове порушення звичного ритму та потребу швидко адаптуватися до нових реалій. У такій ситуації особливої актуальності набуває психологічна й професійна адаптація молоді до зміненого навчального середовища, адже саме від її результативності залежить особистісний розвиток і формування професійної компетентності. Водночас процес пристосування до освітньої діяльності в умовах воєнного стану має свої особливості – він є складним, тривалим, поступовим, індивідуалізованим і водночас неминучим для кожного студента [4].

Навчання у вищому навчальному закладі можна розглядати як початковий етап професійної адаптації студентів. Психологічна адаптація до цього етапу, на думку Д. Іглемен, охоплює декілька взаємопов'язаних аспектів [27, с.113]:

1. Організаційна адаптація: передбачає знайомство зі структурою навчального закладу, його правилами та вимогами, а також внутрішнє усвідомлення цих норм і відповідну регуляцію поведінки у відповідності до них.

2. Діяльнісна адаптація: включає розуміння прав і обов'язків студента, а також вимог щодо якості виконання навчальних завдань.

3. Професійна адаптація: полягає у засвоєнні сутності обраної професії, розумінні її ролі в загальній системі та формуванні професійної мотивації.

4. Соціально-психологічна адаптація: охоплює звикання до колективу, встановлення ділових і міжособистісних взаємин, самоствердження у групі, а також налагодження взаємодії з викладачами та адміністрацією.

5. Побутова адаптація: передбачає пристосування до нового режиму навчання та підвищених психологічних і інтелектуальних навантажень.

Процес адаптації студентів супроводжується сприятливими і проблемними наслідками. У разі успішного пристосування молодь демонструє здатність продуктивно відповідати на вимоги та правила освітнього закладу, активно включатися в навчальну діяльність і соціальну взаємодію в академічному середовищі. Водночас трапляються випадки, коли студенти зовні дотримуються встановлених норм, щоб уникнути суперечностей, однак внутрішньо не поділяють їх і не відчують справжнього залучення до життя навчальної спільноти [16].

Науковці Л. Шенг, Дж. Дай та Дж. Лей підкреслюють, що студентська спільнота являється специфічною соціальною групою, з властивими їй характерологічними відмінностями, спільними цілями та мотивами. Основну увагу вони приділяють студентському віку як завершальному етапу формування особистості, самореалізації і самовдосконалення. Самосвідомість набуває більш чіткого і повного змістового наповнення, стабілізуються психічні процеси, завершується формування Я-концепції [61].

Отже, заходи щодо підвищення професійної та соціально-психологічної адаптаційної готовності студентів мають здійснюватися вже під час навчання у вищому навчальному закладі. При цьому, зазначає Е. Панасенко, важливо попередньо провести діагностику і визначити детермінанти професійного становлення молоді. Необхідно враховувати, що період адаптації є індивідуальним і не має строго визначених часових рамок. Залежно від особистісної активності студента, адаптаційний процес може відбуватися у двох формах: як активне включення та самостійне пристосування до нових умов, як пасивне, конформне прийняття норм, цінностей та цілей соціальної групи [42].

Зосереджуючись на професійній адаптації студентів, Л. Заїка та О. Лавренчук підкреслюють, що емоційно-підтримуюча педагогічна взаємодія, коли викладач проявляє готовність допомогти, створює у студентів відчуття значущості та залученості в освітній процес. Такий підхід сприяє формуванню відкритості, доступності та безпечного середовища, що дозволяє студентам легше адаптуватися до нових вимог навчання і професійної діяльності. Автори також зазначають, що ці аспекти є важливими для підготовки висококваліфікованих фахівців навіть під впливом небезпечних подій через війну. Незважаючи на складні обставини в Україні, молодь повинна продовжувати навчання і працевлаштовуватись за обраною спеціальністю, оскільки це визначає їхню роль у розвитку держави та її майбутньому [26].

Попередній аналіз показує, що на професійну адаптацію студентів впливають дві основні групи факторів: об'єктивні та суб'єктивні, які можна розглядати як соціальні та психологічні.

До соціальних факторів, за А. Гусєвим та Л. Цибух, належать [21]:

1. Соціально-економічний контекст – рівень економічного розвитку суспільства, в якому формуються майбутні фахівці, домінуючі цінності та моральні норми.

2. Соціальні групи, до яких належить студент: сім'я, навчальна група, референтні кола. Значну роль відіграє професійне оточення, яке впливає як на процес навчання, так і на початковий етап професійної діяльності.

3. Соціальні умови, що можуть бути сприятливими або несприятливими для розвитку особистості. До них відносять умови життя та побуту (матеріальний стан) і внутрішню організацію закладу або підприємства, куди приходить молодий спеціаліст.

4. Соціальні ролі особистості – як у позапрофесійній сфері (особисте життя), так і у професійній діяльності. Для майбутніх фахівців важливе усвідомлення своєї ролі як студента обраного вузу та спеціальності, що може

сприяти задоволенню від майбутньої професії або, навпаки, викликати психологічний дискомфорт і фрустрацію.

5. Професійна приналежність, що визначає соціальний статус особистості, а також особливості обраної професії та вимоги, які вона висуває до індивіда.

До психологічних факторів, за О. Донченко, Н. Пшеничною, Ю. Семеняко, можна віднести [23]:

1. Індивідуально-психологічні характеристики особистості, такі як темперамент, риси характеру, рівень тривожності, комунікативні здібності, локус контролю, інтроверсія-екстраверсія, активність поведінки. Крім того, на процес адаптації можуть впливати вікові та гендерні особливості, які або полегшують, або ускладнюють професійну інтеграцію студента в обрану спеціальність.

2. Спрямованість особистості, що визначається системою інтересів, потреб та цінностей індивіда. У контексті навчання це проявляється у зацікавленості студентів у вивченні конкретних дисциплін та рівні відповідності їхніх пізнавальних потреб запропонованим навчальним програмам.

3. Здібності особистості, які визначають її потенціал для навчання та професійної діяльності, включаючи загальні та спеціалізовані навички.

4. Самосвідомість та емоційно-вольова саморегуляція (визначають ступінь усвідомленості студентом значущості здобуття вищої освіти, опанування майбутньою професією та готовності докладати зусиль для подолання труднощів у процесі навчання).

Дослідники наголошують, що початковий етап становлення професіоналізму має вирішальне значення, адже він значною мірою визначає майбутній особистісний і професійний розвиток людини. ЦентRALЬНОЮ складовою цього періоду виступає здобуття освіти у закладі вищої освіти, де студент отримує фундаментальні знання та практичні вміння, встановлює контакти з однокурсниками та фахівцями, які вже досягли успіху у своїй сфері,

а також уточнює власне бачення обраної професійної діяльності. Саме в студентські роки формується система життєвих цінностей та відбувається перевірка себе в різних соціально та професійно значущих ролях [18].

На думку Л. Шенга, Дж. Дая та Дж. Лея, професійний компонент Я-концепції, що є ключовим для успішного процесу самовизначення, охоплює як свідомі когнітивні та діяльнісні елементи, так і приховані смисли та цінності, які надають емоційного відтінку окремим трудовим діям і професійній діяльності в цілому. Завдяки цьому індивід отримує можливість сформувати внутрішній образ майбутньої кар'єри та окреслити шляхи пошуку власного місця у професійному середовищі [61].

Серед ключових чинників, що стимулюють розвиток рефлексивної активності та самосвідомості майбутніх фахівців, дослідники виділяють труднощі, з якими вони стикаються під час навчання у вищому навчальному закладі [32]. Успішна адаптація студентів проявляється у стабільності академічних результатів, позитивному психоемоційному стані, оптимальному рівні психологічного навантаження та відчутті загального благополуччя. Навпаки, при дезадаптації спостерігаються погіршення уваги, пам'яті та мовних здібностей, страх перед перевірочними заходами. Негативні емоції здатні гальмувати когнітивні процеси, що знижує ефективність навчання та ускладнює засвоєння матеріалу [15].

Отже, професійна адаптація студентів полягає у здатності ефективно пристосовуватися до навчального середовища та умов набуття майбутньої професії, охоплюючи різні сфери їхньої життєдіяльності.

Професійна адаптація студентів сьогодні виступає ключовим чинником успішного опанування професійними навичками та ефективною діяльністю в різних соціальних сферах. В. Вовк відзначає, що для деяких професій здатність до адаптації має особливе значення через специфіку роботи, результат якої важко точно виміряти або встановити норму виконання. Крім того, сучасні освітні заклади повинні оперативно реагувати на соціальні зміни, коригувати

навчальні програми та знаходити нові форми взаємодії зі студентами, які пристосовуються до змін у суспільстві значно швидше, ніж дорослі [12, с.47].

Період переходу молодого людини від сфери професійної освіти і сферу самостійної професійної діяльності є дуже складним, оскільки адаптація відбувається одразу в кількох напрямках. Як зазначає М. Гринців, у цей час людина потрапляє в принципово нові умов, що відбивається на фізіологічному і на психічному рівнях. В період адаптації помітно зростають енергетичні витрати організму та проявляються фізіологічні дискомфорти, що може негативно впливати на фізичне і психічне самопочуття особистості [20, с.54].

Успішність адаптації особистості до професійного середовища залежить від комунікативного потенціалу, на що звертають увагу Н. Корчан та І. Звягольська [31]. Комунікативний потенціал формується як система взаємопов'язаних компонентів: комунікативної активності та ініціативності, емоційної чутливості у спілкуванні та впевненості у власних комунікативних можливостях. Зниження цього потенціалу призводить до зменшення соціальної активності особистості, обмеження кола контактів, вибіркової у спілкуванні та замкнутості, а також до підвищеної емоційної реактивності на соціальні впливи, незадоволення міжособистісними відносинами та іншими аспектами життєдіяльності. Комунікативний потенціал як риса особистості, наголошує Н. Мирончук, відносять до суб'єктивних факторів адаптації [39].

Варто підкреслити, що наявність та розвиток комунікативного потенціалу як властивості особистості є особливо важливим для майбутніх фахівців. Дослідники відзначають [13], що в сучасних умовах міжособистісне спілкування стає дедалі рідкіснішим явищем. Технологічний розвиток суспільства та прискорення виробничих процесів призводять до дистанціювання людей та обмеження часу для безпосередніх контактів. Більшість комунікацій починають здійснюватися через технічні засоби – телефони, телевізори, комп'ютери, що, на думку авторів, негативно впливає на моральні та духовні аспекти міжособистісної взаємодії.

Навіть найсучасніші технічні засоби не можуть повністю замінити живе спілкування та його вплив на міжособистісну взаємодію. При цьому, не відкидаючи розвитку технологій, В. Лапчинський, М. Горіховський, В. Оганесян, О. Кондрашов наголошують, що особистий контакт володіє значно більшою емоційною силою, оскільки в ньому реалізується соціально-психологічний механізм духовного спілкування. В такому контакті активується своєрідне «розумове поле», яке об'єднує людей і стимулює взаємний духовний потяг, що є важливим чинником ефективної соціальної та професійної взаємодії [35, с.7].

Таким чином, у контексті дослідження професійної адаптації особистості в умовах активного розвитку інформаційних технологій важливо зосереджувати увагу на аспектах міжособистісного спілкування та їхньому впливі на професійне становлення. За словами О. Музики, можна виділити кілька основних проблемних напрямів, які сприяють формуванню професійної самосвідомості та визначають усвідомлене ставлення до активності на ринку праці і процесу працевлаштування [40]. Далі розглянемо ці питання більш докладно.

На відміну від шкільного навчання, наголошують деякі науковці, у вищих навчальних закладах освітні завдання орієнтовані насамперед на професійну діяльність, а викладання матеріалу відрізняється високою цілеспрямованістю та деталізацією. Вже з перших занять акцент робиться на особистісну зацікавленість студента та активну роботу з предметним матеріалом. У деяких дисциплінах відсутні традиційні підручники, тому студент самостійно, працюючи з численними першоджерелами, формує власне розуміння і концепцію предмету. Таким чином, навчання у вузі замінює шкільну роботу «на оцінку» на діяльність, спрямовану на професійну самоосвіту. Для повноцінного сприйняття лекцій, участі у семінарах та практичних заняттях студенту необхідна значна ерудиція та володіння певними практичними вміннями [28].

Вступаючи до вищого навчального закладу, зазначає В. Піддячний, студент стикається з новими способами організації освітнього процесу, які суттєво відрізняються від шкільних. Змінюються як методи викладання, так і форми звітності студентів. Теоретичний матеріал подається на лекціях великими блоками для значної кількості слухачів, тоді як засвоєнню практичних умінь відводиться окремий час. У результаті звичне чергування видів діяльності протягом одного заняття, що сприяє концентрації уваги, практично відсутнє, що особливо впливає на ефективність сприйняття та осмислення нового матеріалу. Оцінка успішності здобувача часто переноситься на пізніший етап, а ключова роль відводиться самостійній роботі – як у плануванні власного часу, так і у виборі тем наукової діяльності та організації консультативної взаємодії з науковим керівником [29].

Для повноцінного навчання та розвитку творчого потенціалу студента, особливо в університеті, на думку О. Сагач, важливими є партнерські та колегіальні стосунки з досвідченими фахівцями. Студент має продемонструвати свою зацікавленість та готовність до професійного спілкування з викладачами та науковими керівниками, працюючи на високому рівні компетентності, а не лише формально виконуючи завдання, як це відбувається в школі [50].

Уявлення про професійну діяльність та суб'єктивна концепція професійної підготовки. Багато абітурієнтів не мають чіткого розуміння того, якою буде їх майбутня професійна діяльність, її завдань та методів виконання. Вони також не завжди здатні оцінити освітню стратегію навчального закладу або вклад окремих дисциплін у формування необхідних компетенцій. Внаслідок цього їхнє уявлення про професію часто є розпливчастим, неструктурованим і в певній мірі нереалістичним [30].

Освітній процес становить лише один із аспектів життя студента, наголошує Я. Сікора. В освітньому процесі студенти продовжують свій особистісний розвиток та стикаються з численними викликами, пов'язаними з переходом до дорослих ролей. Регулярне вирішення таких завдань вимагає від

студента високого рівня самоорганізації, ефективного планування часу та енергетичних ресурсів у насиченому навчальному режимі, а також стимулює роботу над визначенням життєвих пріоритетів та уточненням короткострокових і довгострокових планів [51].

Перераховані труднощі стосуються кожного студента, і внаслідок цього виникає необхідність брати на себе відповідальність за подолання кризових ситуацій. Такий досвід може сприяти розвитку особистості та професійних компетенцій, або ж, за несприятливих обставин, призводити до глибоких внутрішніх конфліктів і психологічних криз.

У період воєнних дій у багатьох студентів відбувається переосмислення власних цінностей, що може призводити до сумнівів щодо обраної професії та навчальної діяльності в цілому. Це проявляється, на думку Т. Голубенко, І. Діордіци та Л. Сірої, у втраті інтересу до навчання, відсутності мотивації до участі в організаційній та громадській діяльності. Такі умови можуть спричиняти розвиток дезадаптації. Радикальні зміни у звичних умовах навчання часто призводять до порушень адаптаційних механізмів, перевтоми та погіршення стану здоров'я. Під час навчальної діяльності студенти перебувають у стані підвищеної напруги, а інколи й у кризі адаптаційних процесів, що супроводжується зменшенням функціональних резервів організму. Проте, у молодих людей ці резерви значні, тому відновлення розумової та фізичної працездатності відбувається досить ефективно [18].

Найпоширеніші життєві кризи, з якими стикаються студенти під час навчального процесу та професійної діяльності, відображають основні етапи їхньої професійної адаптації. Проблеми соціально-психологічного супроводу вищої освіти детально аналізуються в роботах С. Сірика, який зазначає, що особистісний розвиток студента тісно пов'язаний із фазами професійного навчання: початковим періодом адаптації, етапом інтенсифікації навчальної діяльності та формуванням професійної ідентичності [52].

Початковий етап професійної адаптації охоплює період першого курсу, який супроводжується кризою очікувань та необхідністю швидко

пристосовуватися. Студенти стикаються з розбіжністю між власними уявленнями про обрану професію та реаліями навчального процесу, проживання у гуртожитку та соціального середовища. Цей етап характеризується високим рівнем професійних та навчальних цінностей, які виступають ключовими мотивами, що спрямовують діяльність студентів у навчанні та формуванні їх професійної самосвідомості [36].

На цьому етапі професійні та навчальні цінності у студентів ще часто перебільшено ідеалізовані, оскільки вони ґрунтуються радше на уявленні про їх соціальне значення, ніж на особистісному усвідомленні власної потреби у цих цінностях. Мотиваційна система ще не сформувала цілісної ієрархії. Дослідження О. Сагач процесів адаптації першокурсників у ЗВО допомагають виділити основні складнощі, з якими вони стикаються [50]:

- труднощі, пов'язані з переходом від шкільного життя до дорослого;
- невизначеність щодо мотивів обрання професії;
- недостатній рівень психологічної підготовки до самостійного життя та небажання брати на себе відповідальність за власні дії;
- низька здатність до саморегуляції поведінки та навчальної діяльності.

У контексті війни агресивні прояви у студентів можуть розглядатися як наслідок емоційного та психологічного стресу, що супроводжує конфліктні ситуації. Військові дії та акти насильства руйнують психіку молодих людей, які перебувають на етапі формування своєї особистості та соціальних взаємин. У студентів можуть виникати різні емоційні стани – страх, гнів, відчуття беззахисності, смуток, невпевненість, які здатні провокувати агресивну поведінку. Тривалий стрес і постійне перебування в умовах напруженості підвищують емоційну напругу та можуть змінювати їх реакції й поведінкові прояви [23].

Процес інтеграції випускника у професійне середовище, на думку В. Вовк, являє собою взаємодію сукупності соціальних норм, установок, вимог і умов, що визначають сферу діяльності, з характеристиками особистості, які формують її професійний та соціально-психологічний профіль. Особливістю

цього процесу є одночасне освоєння індивідуальних ролей і функцій та входження у систему міжособистісних взаємозв'язків. Професійна адаптація стає ефективною тоді, коли робоче середовище сприяє задоволенню потреб і реалізації прагнень молодого спеціаліста, підтримує розвиток його особистісних якостей та індивідуальності [12, с.47].

Процес професійної адаптації студентів характеризується високою складністю, етапністю, тривалістю, індивідуальністю та обов'язковістю. У період воєнних дій цей процес ускладнюється через труднощі у використанні дистанційних освітніх технологій, зміну пропорцій різних форм навчальної діяльності, а також через зниження мотивації до навчання та професійного розвитку, як зазначає К. Березяк [6].

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок, що професійна адаптація студентів у сучасних умовах, а особливо в умовах воєнного конфлікту, є складним, багатофакторним і тривалим процесом. Вона охоплює різні сфери життєдіяльності молодшої людини, включаючи навчальну, соціальну, психологічну та професійну компоненти, і значною мірою визначається індивідуальними особливостями, соціальними умовами та характером освітнього середовища. У період війни адаптація ускладнюється через дистанційне навчання, зміну форм і режимів освітньої діяльності, а також через психологічний тиск і нестабільність, що негативно впливає на мотивацію та здатність до професійного самовдосконалення. Тому для ефективної професійної адаптації студентів необхідним є комплексний підхід, що включає розвиток особистісних ресурсів, соціально-психологічну підтримку та сприятливі умови навчання, здатні мінімізувати негативні наслідки кризових ситуацій.

Висновки до розділу 1

Проаналізувавши сучасні наукові джерела щодо психологічних засобів професійної адаптації, можна констатувати, що цей процес є не лише обов'язковою умовою ефективної взаємодії студента з навчальною та професійною сферою, а й потужним інструментом розвитку особистості. Професійна адаптація сприяє особистісному зростанню та освоєнню професійних компетенцій відповідно до обраної професії.

У кризових умовах процес адаптації набуває багатовимірного характеру, що визначається взаємодією внутрішніх ресурсів студента з зовнішніми соціальними та освітніми умовами. Літературні дані свідчать, що успішна адаптація забезпечується розвитком психологічної стійкості, емоційного інтелекту, самопізнання, навичок саморегуляції та активної соціальної взаємодії. Водночас існує ризик дезадаптації, що проявляється у зниженні мотивації, пасивності, конфліктності, незадоволеності результатами діяльності та уникненні участі у колективних процесах. Своєчасне виявлення та усунення факторів дезадаптації є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та ефективності професійного і навчального розвитку студентів.

Під час війни професійна адаптація студентів суттєво ускладнена, багатокомпонентним і тривалим процесом. Вона охоплює різні аспекти життя молодшої людини, включаючи навчальну, соціальну, психологічну та професійну сфери, і залежить від індивідуальності студента, специфіки соціального і освітнього простору. У період війни цей процес ускладнюється через перехід на дистанційне навчання, зміну форм і режимів освітньої діяльності, а також через підвищений психологічний тиск і нестабільність, що негативно впливає на мотивацію та здатність до професійного розвитку. Тому для забезпечення ефективної професійної адаптації необхідний комплексний підхід, який передбачає розвиток особистісних ресурсів, соціально-психологічну підтримку та створення сприятливих умов навчання, здатних пом'якшувати наслідки кризових факторів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію

Для забезпечення результативності дослідження необхідним є чітке планування та правильна організація його проведення. Вивчення професійної адаптації студентів у кризових умовах потребує послідовного підходу, який поєднує теоретичне обґрунтування проблеми, добір валідних методик і проведення емпіричної роботи з подальшою інтерпретацією результатів. Саме тому дослідження було реалізоване поетапно, із забезпеченням надійності та достовірності отриманих даних.

На першому етапі теоретично вивчалась проблема професійної адаптації студентів у кризових умовах, визначено етичні аспекти дослідження, сформульовано вибірку та обрано методи. Теоретичні узагальнення забезпечили можливість вивчення психологічних особливостей адаптації студентів до навчальної та майбутньої професійної діяльності.

Другий етап був спрямований на формування вибірки та розробку програми психодіагностичного дослідження. Було підібрано комплекс методів і методик, які дозволили провести емпіричне вивчення рівня професійної адаптації здобувачів освіти та чинників, що її зумовлюють.

На третьому етапі проведено якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, здійснено їх інтерпретацію та узагальнення. За підсумками сформовано висновки та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів» щодо вдосконалення процесу професійної адаптації студентів у кризових умовах, який і було впроваджено.

На четвертому етапі було проведено повторну діагностику після реалізації соціально-психологічного тренінгу «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів», спрямованого на розвиток адаптаційних можливостей студентів. Метою цього етапу було виявлення динаміки змін у рівні соціально-психологічної адаптації та порівняння отриманих результатів із показниками первинного обстеження. Отримані дані дали змогу оцінити ефективність застосованої програми та визначити подальші перспективи її використання у практиці роботи зі студентською молоддю.

Вибірку дослідження склали 30 студентів віком 18–22 років, які навчаються за психологічними спеціальностями у Криворізькому державному педагогічному університеті. З них, 28 (93%) жіночої статі та 2 (7%) чоловічої; гендерний розподіл вибірки представлено у формі діаграми (рис. 2.1). Опитування відбувалося онлайн за допомогою сервісу Google Forms, що дало змогу використати пакет методик у зручній та доступній для респондентів формі.

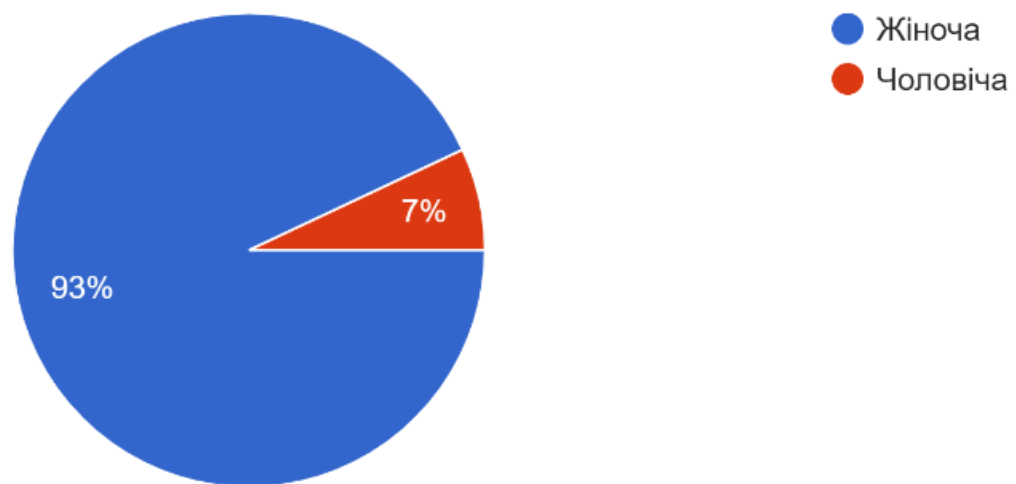


Рис. 2.1. Гендерний розподіл вибірки

Усі учасники були попередньо детально ознайомлені з метою, завданнями та змістом дослідження. Їм було надано пояснення щодо

важливості їхньої участі та можливого практичного значення отриманих результатів. Наголошувалося на добровільності участі, а також на праві кожного респондента відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічної практики, що забезпечувало відкритість і щирість відповідей студентів.

Задля вивчення особливостей процесу адаптації студентів в умовах війни був обраний діагностичний інструментарій:

- 1) методика «Індекс стресу» (SCL-90-R);
- 2) методики діагностики стресостійкості і соціальної адаптації за (Холмс, Раге);
- 3) діагностика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Далі перейдемо до опису та обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію.

1. Методика «Індекс стресу» (SCL-90-R) [22].

Методика SCL-90-R («Symptom Check List-90-Revised»), розроблена Л. Дерогатісом, є одним із найпоширеніших опитувальників для дослідження психоемоційного стану особистості та рівня психологічного дистресу. Вона дозволяє комплексно оцінити спектр психологічних симптомів, що виникають унаслідок стресових впливів, а також виявити тенденції до дезадаптивних проявів.

Опитувальник включає 90 тверджень, які респондент оцінює за 5-бальною шкалою залежно від ступеня вираженості симптомів (від 0 – «зовсім не турбує» до 4 – «турбує дуже сильно»). Структура методики охоплює 9 основних шкал (соматизація, obsесивно-компульсивні прояви, міжособистісна сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобічна тривога, параноїдальність, психотизм) та три інтегральні показники – загальний індекс тяжкості симптомів (GSI), індекс вираженості симптомів (PSDI) і кількість позитивних симптомів (PST).

Вибір саме SCL-90-R обумовлений тим, що вона дає змогу:

- комплексно оцінити психологічний стан студентів у кризових умовах, зокрема в умовах війни;
- виявити як загальний рівень стресу, так і його конкретні прояви (тривожність, депресивність, міжособистісна напруженість), що безпосередньо впливають на процес професійної адаптації;
- порівнювати динаміку стану студентів до та після впровадження психокорекційних заходів (наприклад, соціально-психологічного тренінгу);
- забезпечити високу надійність і валідність отриманих даних завдяки широкому використанню методики у світовій та українській психологічній практиці.

Таким чином, застосування SCL-90-R у даному дослідженні дозволяє отримати об'єктивні й багатогранні результати щодо особливостей психологічної адаптації студентів у кризових умовах, а також оцінити ефективність розроблених психологічних засобів її підвищення.

2. Методика SRRS [58] розроблена Т. Холмсом і Р. Раге для вимірювання рівня стресу та визначення ймовірності його впливу на психічне і фізичне здоров'я людини. Вона ґрунтується на припущенні, що будь-які значні життєві зміни – як позитивні, так і негативні – вимагають від особистості певних адаптаційних зусиль, а їхня кількість та інтенсивність прямо впливають на рівень стресу.

Діагностична процедура передбачає роботу респондента з набором Так, розлучення оцінюється у 73 бали; зміна місця проживання – у 20 балів, незначні порушення закону – у 11 балів. Респонденту треба обрати події, які трапились в його житті протягом року. Отримані бали підсумовуються. Для цього пропонується шкала розподілу балів.

Застосування SRRS у дослідженні студентів обґрунтоване такими факторами:

- відповідність завданням – методика дозволяє оцінити, як соціальні події та зміни (навчання, переїзд, фінансові труднощі, сімейні проблеми)

впливають на рівень стресу та соціальну адаптацію студентів у кризових умовах;

- простота і швидкість використання – опитувальник легко проходити онлайн, що важливо для студентської вибірки;

- валідність і універсальність – шкала застосовується у міжнародних дослідженнях, що дозволяє порівнювати результати та робити узагальнені висновки;

- практична цінність – дає змогу не лише визначити загальний рівень стресового навантаження, але й оцінити адаптаційні можливості студентів, що є ключовим для аналізу їхньої професійної адаптації в кризових умовах.

Таким чином, методика Холмса і Раге є ефективним інструментом для вивчення впливу стресових факторів на процес соціально-психологічної та професійної адаптації студентської молоді.

Розглянемо методику діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом [47]. Методика, створена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для вивчення рівня соціально-психологічної адаптації особистості, а також визначення індивідуальних особливостей, що впливають на процес взаємодії з оточенням. Вона ґрунтується на гуманістичному підході, де ключовим фактором адаптації є здатність особистості до гармонійної інтеграції у соціальне середовище при збереженні внутрішньої цілісності.

Опитувальник складається з 101 твердження, які респондент оцінює за шкалою «згоден/не згоден». Тестові твердження об'єднані у кілька показників, що дозволяють оцінити різні сторони соціально-психологічної адаптації:

- адаптація / дезадаптація – рівень ефективності взаємодії з навколишнім середовищем;

- самоприйняття / неприйняття себе – ставлення людини до власної особистості;

- прийняття інших / неприйняття інших – рівень довіри й толерантності у міжособистісних стосунках;

- емоційний комфорт / дискомфорт – відчуття стабільності й психологічної захищеності;
- внутрішній контроль / зовнішній контроль – локус контролю, відповідальність за власні дії;
- домінування / відсутність домінування – активність у спілкуванні, схильність до лідерства чи підпорядкування.

Результати дозволяють побачити загальний індекс адаптованості, а також виокремити фактори, що сприяють чи перешкоджають процесу інтеграції особистості у соціальне середовище.

Застосування цієї методики у дослідженні студентів обґрунтовується наступними чинниками:

- комплексність – опитувальник дозволяє оцінити не лише загальний рівень адаптації, але й ключові її компоненти (самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, локус контролю);
- практична значущість – дані методики дають можливість зрозуміти, які саме труднощі переживають студенти у процесі професійної адаптації в кризових умовах;
- валідність та поширеність – методика широко застосовується у психологічних дослідженнях у сфері освіти, професійної діяльності, міжособистісних відносин;
- можливість оцінки динаміки – тест підходить для повторного використання, що дозволяє відслідковувати ефективність психокорекційних програм, зокрема соціально-психологічних тренінгів.

Таким чином, методика Роджерса і Даймонда є цінним діагностичним інструментом для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації студентської молоді та оцінки ефективності застосованих психологічних засобів у кризових умовах.

Отже, було організовано емпіричне дослідження та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію. Було здійснено опис обраних

інструментів дослідження з врахуванням їх наукової валідності та можливості адаптації до умов сучасного соціального та професійного середовища.

Таким чином, підготовлений етап дослідження забезпечує надійну методологічну основу для подальшого збору та аналізу даних, що дозволить отримати достовірну інформацію про психологічні особливості респондентів у наступному етапі роботи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної адаптації студентів

Професійна адаптація студентів є складним і багатовимірним процесом, що визначається взаємодією особистісних, соціальних та освітніх чинників. У цьому розділі представлено аналіз результатів емпіричного дослідження, яке дозволяє виявити особливості формування адаптаційних механізмів у студентів та визначити рівень їхньої готовності до ефективного включення у професійне середовище.

Завдяки застосованим методикам дослідження стало можливим визначити індивідуальні та групові особливості стресостійкості, здатності до подолання труднощів, а також оцінити основні фактори, що впливають на процес професійної адаптації. Емпіричні дані формують об'єктивну картину сучасного стану адаптаційних ресурсів студентів та окреслити напрямки практичної підтримки їх професійного розвитку.

Розглянемо та проаналізуємо результати, отримані за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R). Початкові результати подані в Додатку А.

Для наочного уявлення про рівень прояву різних психічних симптомів у вибірці студентів розраховано середні значення по всіх шкалах методики «Індекс стресу» (SCL-90-R). У таблиці 2.1 представлені середні показники для кожної шкали, що дозволяє оцінити загальний рівень стресових проявів та визначити найбільш виражені симптоматичні області серед респондентів.

Таблиця 2.1

Середні показники по шкалах SCL-90-R для вибірки (n=30)

Шкала	Середнє значення
Соматизація	1,47
Обсесивно-компульсивні	1,77
Депресія	2,03
Тривожність	1,40
Ворожість	0,90
Фобії	0,60
Параноїдність	0,70
Психотизм	0,50
Додаткові симптоми	1,20

З таблиці середніх показників SCL-90-R для вибірки з 30 студентів видно, що найбільш вираженими є симптоми депресії ($M = 2,03$) та обсесивно-компульсивні прояви ($M = 1,77$). Це свідчить про те, що студенти відчують підвищену тривогу, внутрішнє напруження та емоційну пригніченість, що може бути пов'язано із зовнішніми стресовими чинниками, такими як навчальне навантаження або соціально-психологічні труднощі.

Для наочності представимо дані у вигляді кругової діаграми (рис.2.2).

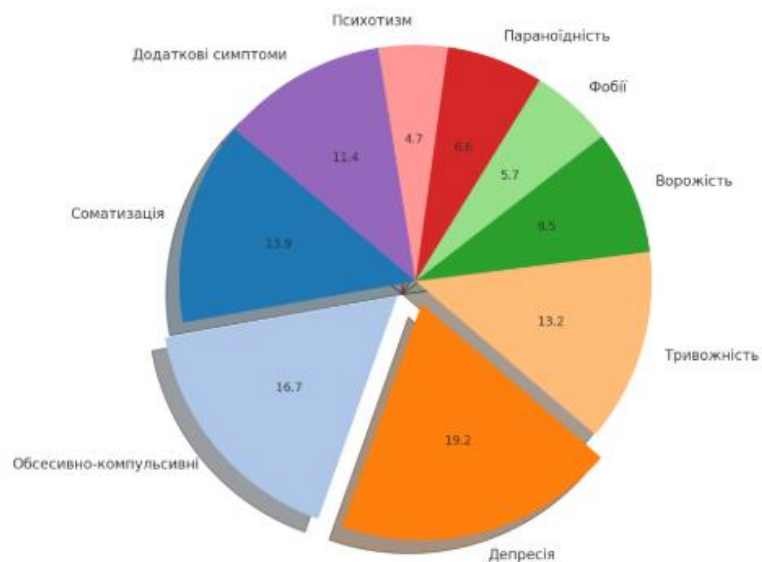


Рис. 2.2. Середні показники по шкалах SCL-90-R

Кругова діаграма відображає середні показники по шкалах SCL-90-R для вибірки студентів. Вона наочно демонструє, які психоемоційні прояви є найбільш вираженими, а які менш вираженими. Найбільший сегмент займає

депресія та obsесивно-компульсивні прояви, що свідчить про їх помірну інтенсивність серед студентів. Менші сегменти (фобії, психотизм, параноїдність) відображають низький рівень цих симптомів.

Середні показники соматизації ($M = 1,47$) та тривожності ($M = 1,40$) також відображають помірний рівень фізичних та психоемоційних проявів стресу. Симптоми ворожості ($M = 0,90$), параноїдності ($M = 0,70$), фобій ($M = 0,60$) та психотизму ($M = 0,50$) мають меншу інтенсивність, що свідчить про те, що у більшості студентів немає виражених екстремальних або патологічних проявів психічного дискомфорту. Додаткові симптоми ($M = 1,20$) свідчать про наявність помірного рівня психічного напруження, яке може проявлятися у втомлюваності, зниженій працездатності або труднощах у концентрації уваги.

Отже, більшість студентів підтвердили помірний рівень психоемоційного напруження та стресостійкості, з більш вираженими депресивними та obsесивно-компульсивними проявами. Ці результати підкреслюють важливість моніторингу психологічного стану студентів та розвитку програм підтримки їхньої стресостійкості і адаптивних ресурсів у навчальному та соціальному середовищі.

Перейдемо до розгляду результатів діагностики стресостійкості і соціальної адаптації (методика Холмса-Раге). «Сирі» дані подані у таблиці 2.2 і Додатку Б.

Таблиця 2.2

Результати опитування за методикою «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге», %

Параметр	Рівень	Середні значення	Кількість чол.	%
Стресостійкість	високий	172,4	7	23,33
Стресостійкість	граничний	268,9	19	63,33
Стресостійкість	низький	452,1	4	13,34

У таблиці 2.2 представлені середні показники респондентів за результатами застосування методики Д. Холмса та К. Раге, спрямованої на оцінку стресостійкості та соціальної адаптації. Діагностична процедура фіксує кількість стресових ситуацій протягом поточного року. Вищі значення сумарних балів свідчать про нижчий рівень здатності індивіда протистояти стресу.

У таблиці наведено розподіл респондентів за рівнем стресостійкості. Середня вибірка становить 30 осіб. Найбільша частка опитаних (63,33 %) потрапила до категорії «граничний» рівень стресостійкості, що свідчить про помірну здатність протистояти стресовим ситуаціям. Високий рівень стресостійкості підтвердився у 23,33 % респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано у 13,34 % осіб.

Для наочності представлено кругову діаграму отриманих результатів (рис.2.3).

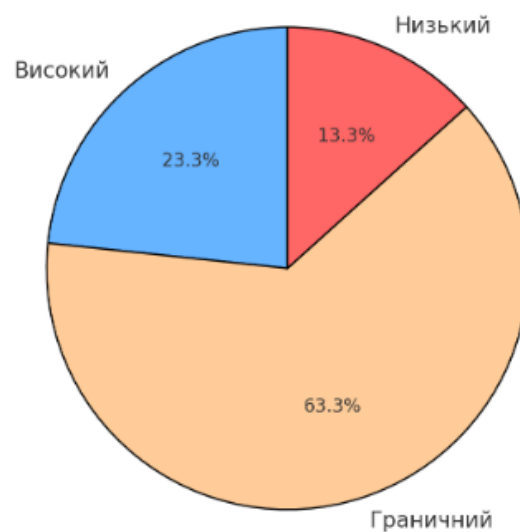


Рис. 2.3. Результати опитування за методикою Д. Холмса, К. Раге

Діаграма демонструє переважання граничного рівня (63,33 %). Це означає, що більшість респондентів мають середню стресостійкість: вони здатні впоратися зі стресом, але вимагають певних ресурсів чи підтримки для ефективної адаптації. Високий рівень стресостійкості (23,33 %) відображає групу, яка добре справляється з психоемоційним навантаженням, швидко

відновлюється та адаптується до змін. Низький рівень (13,34 %) показує наявність у вибірці осіб, які вразливі до стресу, схильні до емоційного виснаження та потребують цілеспрямованих заходів психологічної підтримки.

Середні значення за рівнями демонструють закономірність: чим нижчий рівень стресостійкості, тим вищі середні значення показника, що вказує на більшу реакцію на стресові фактори у цій групі. Таким чином, більшість учасників демонструють середній рівень здатності справлятися зі стресом, що свідчить про потребу у розвитку навичок адаптації до стресових ситуацій.

Далі перейдемо до розгляду та результатів дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. Первинні дані дослідження представлені в Додатку В.

Середній показник підсумкового балу адаптації становить 24,9 балів, що відповідає помірному рівню соціально-психологічної адаптації. Стандартне відхилення (5,3 бали) вказує на наявність деяких індивідуальних відмінностей у рівнях адаптації серед опитаних. Аналіз частот показує, що 5 осіб (16,7%) продемонстрували високий рівень адаптації (30 балів і більше); 24 особи (80%) належать до групи з помірним рівнем (16–29 балів); 1 особа (3,3%) має низький рівень адаптації (менше 16 балів).

Для наочності представлено кругову діаграму, за рівнями адаптації (рис. 2.4).

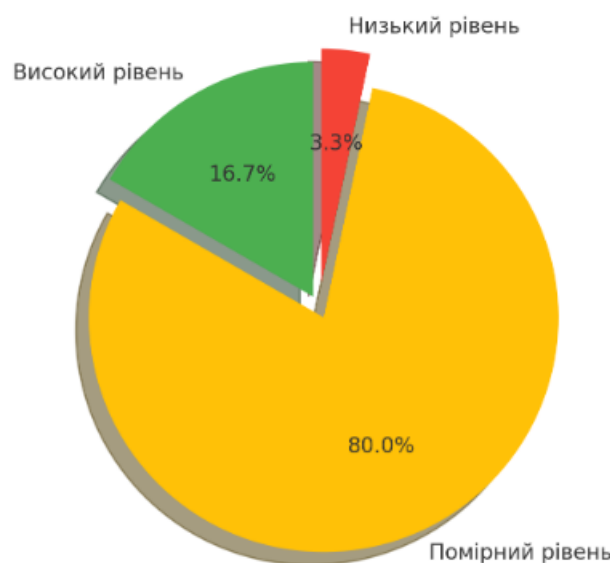


Рис. 2.4. Розподіл рівнів соціально-психологічної адаптації

Таким чином, більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем пристосування до соціального середовища, проте лише невелика частина демонструє високий рівень, що може свідчити про наявність певних труднощів у процесі міжособистісної взаємодії та самоактуалізації.

Детальніше розглянемо середні бали по субшкалам (табл. 2.3). Як бачимо з табл.2.3, емпатія має середнє значення 6,2 бали, що вказує на добре розвинену здатність до співпереживання й розуміння інших; комунікативність має середнє значення 6,8 бали. Такий результат означає гарну комунікативну активність студентів, їхню готовність встановлювати міжособистісні відносини, соціальні контакти; емоційна стійкість має середній показник 5,8 бали, що є свідченням відносно врівноваженого емоційного стану, проте у частини респондентів можливі коливання у стресових ситуаціях; середній рівень адаптації до групи становить 6,1 бали, що в цілому демонструє позитивне включення у групове середовище.

Таблиця 2.3

Середні бали по субшкалам за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Субшкали	Бали (середні)
Емпатія	6,2
Комунікативність	6,8
Емоційна стійкість	5,8
Адаптація до групи	6,1

Узагальнюючи, можна зазначити, що вибірка характеризується помірним рівнем соціально-психологічної адаптації, з вираженими ресурсами у сфері комунікації та емпатії. Однак окремі респонденти потребують додаткової підтримки для розвитку емоційної стійкості та гармонійного включення у групову взаємодію.

Отримані результати за методиками SCL-90-R, SRRS та соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда дозволили визначити рівень психоемоційного напруження, стресостійкості та загальні тенденції

адаптаційних можливостей студентів. Задля виявлення зв'язків між показниками, що найбільше впливають на формування соціально-психологічної адаптації, доцільним є проведення кореляційного аналізу. Такий підхід допомагає уточнити, які саме аспекти - емпатія, комунікативність, емоційна стійкість чи адаптація до групи - визначають інтегральний рівень адаптаційних можливостей особистості.

Кореляційний аналіз (метод Пірсона) дозволив виявити взаємозв'язки між субшкалами методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця

Показники	Емпатія	Комунікативність	Емоц. стійкість	Адаптація до групи
Емпатія	1,00	0,13	-0,16	-0,06
Комунікативність	0,13	1,00	0,02	-0,20
Емоц. стійкість	-0,16	0,02	1,00	-0,18
Адаптація до групи	-0,06	-0,20	-0,18	1,00

Як видно з табл. 2.4., кореляційний аналіз між субшкалами методики К. Роджерса і Р. Даймонда показав, що взаємозв'язки між ними є переважно слабкими. Кожна шкала відображає специфічний аспект соціально-психологічної адаптації й функціонує достатньо автономно.

Зокрема, емпатія та комунікативність виявили слабкий позитивний зв'язок. Це закономірно, оскільки здатність до співпереживання часто підсилює ефективність міжособистісної комунікації. Проте сила цього зв'язку невисока, що вказує на наявність інших чинників, що впливають на комунікативні прояви.

Між емоційною стійкістю та адаптацією до групи простежується слабка негативна кореляція. Це може означати, що високий рівень індивідуальної емоційної стабільності не завжди прямо пов'язаний із потребою активно інтегруватися в групове середовище.

Загалом отримані дані підтверджують, що субшкали емпатії, комунікативності, емоційної стійкості та групової адаптації описують різні аспекти соціально-психологічної адаптації. Вони взаємодоповнюють одна одну, але не перекриваються. Робимо висновок, що для успішної соціально-психологічної адаптації важливим є гармонійний розвиток усіх складових: емоційної врівноваженості, відкритості до спілкування, здатності до співпереживання та ефективного включення у групову діяльність.

Висновки до розділу 2

Було організовано емпіричне дослідження та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію. Здійснено опис застосованих методик, серед яких – психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге, а також методика оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. При цьому враховувалася їх наукова валідність і можливість адаптації до умов сучасного соціального й професійного середовища.

Підготовчий етап дослідження забезпечив міцну методологічну базу для подальшого збору й аналізу даних, що дозволяє отримати об'єктивну інформацію про психологічні характеристики респондентів на наступному етапі роботи. Проведено комплексний аналіз рівня психоемоційного напруження, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації студентів. Застосування підібраних методик дозволило сформувати багатовимірне уявлення про адаптаційні ресурси та проблемні зони вибірки.

Методика SCL-90-R («Індекс стресу») виявила, що найбільш вираженими серед студентів є депресивні та obsесивно-компульсивні симптоми, тоді як рівень фобій, психотизму та параноїдності залишається низьким. Отже, у студентів виявлено помірне психоемоційне напруження, зумовлене навчальними та соціальними факторами.

За методикою Холмса і Раге (SRRS) більшість респондентів продемонстрували граничний рівень стресостійкості (63,3 %), що вказує на

середню здатність протистояти стресовим чинникам. Водночас 23,3 % студентів мають високий рівень стресостійкості, а 13,4 % - низький, що підкреслює індивідуальні відмінності у здатності до психологічного відновлення.

За методикою К. Роджерса і Р. Даймонда було визначено, що середній рівень соціально-психологічної адаптації становить 24,9 бали, що відповідає помірному рівню. Більшість студентів (80 %) знаходяться у цій категорії, тоді як лише 16,7 % мають високий рівень адаптації, а 3,3 % - низький. Це підтверджує, що основна частина вибірки достатньо адаптована, проте не досягає максимальної ефективності соціально-психологічного включення.

Кореляційний аналіз між субшкалами методики К. Роджерса і Р. Даймонда показав, що взаємозв'язки між емпатією, комунікативністю, емоційною стійкістю та адаптацією до групи є слабкими. Кожна з субшкал відображає окремий, автономний аспект соціально-психологічної адаптації. Водночас наявний слабкий позитивний зв'язок між емпатією та комунікативністю, що підтверджує природний взаємозв'язок між здатністю співпереживати та ефективністю у міжособистісній взаємодії. Слабкі негативні кореляції між емоційною стійкістю та груповою адаптацією свідчать, що індивідуальна стабільність не завжди супроводжується активною інтеграцією у колектив.

Узагальнюючи, можна зазначити, що емпіричним шляхом встановлений помірний рівень соціально-психологічної адаптації та стресостійкості студентів, із тенденцією до вираженості окремих психоемоційних симптомів (депресія, нав'язливість). Водночас дані підкреслюють важливість гармонійного розвитку усіх складових адаптації: комунікативних навичок, емпатії, емоційної врівноваженості та здатності інтегруватися у групове середовище. Це відкриває перспективи для подальших психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів психіки.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ, СПРЯМОВАНОГО НА ПРОФЕСІЙНУ АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ

3.1. Обґрунтування тренінгової програми

Процес професійної адаптації студентів у сучасних умовах є складним і багатограним, оскільки включає навчальну, соціальну та психологічну компоненти розвитку особистості. Студенти стикаються з численними викликами: високі навчальні навантаження, формування професійних навичок, соціальна взаємодія в академічному середовищі тощо.

Професійна неадаптованість може призводити до підвищеного рівня стресу, демотивації, конфліктів у навчальному та соціальному середовищі, що негативно впливає на академічні результати та психологічний стан. З метою сприяння формування у студентів ефективних навичок професійної адаптації, розвитку стресостійкості, саморегуляції, соціальних компетенцій, готовності інтегруватись у навчальне та професійне середовище, було розроблено тренінгову програму «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів». Тренінгова програма допомагає систематизувати навички саморегуляції, комунікації, ефективного планування та вирішення проблем, що сприяє більш швидкій та ефективній адаптації студентів до вимог професійної діяльності.

Методологічна основа програми ґрунтується на сучасних наукових підходах до професійної адаптації та розвитку особистості в умовах навчальної та професійної діяльності. В її основу покладено такі концепції:

1. Гуманістичний підхід, орієнтований на розвиток особистості студента як цілісної та саморозвивальної системи, використання принципів активного залучення, самопізнання та розвитку внутрішньої мотивації, що відповідає ідеям К. Роджерса та А. Маслоу.

2. Соціально-психологічний підхід, де професійна адаптація розглядається через призму взаємодії студента з соціальним середовищем (групою однолітків, викладачами, професійним колективом); використання групових вправ, рольових ігор та тренінгів комунікативних навичок сприяє формуванню соціальної компетентності.

3. Психологія стресостійкості та саморегуляції - програма інтегрує методи розвитку стресостійкості, емоційного самоконтролю та управління професійною напругою; для цього пропонуються вправи на релаксацію, тайм-менеджмент, когнітивно-поведінкові техніки для підвищення адаптивності.

4. Діяльнісний (практико-орієнтований) підхід, що заснований на активному навчанні через практичні завдання, аналіз кейсів та моделювання професійних ситуацій, який формує здатність до прийняття рішень, критичного мислення та самостійного планування професійної діяльності.

5. Компетентнісний підхід - програма спрямована на формування ключових професійних та соціально-психологічних компетенцій, необхідних для успішної адаптації у навчанні та майбутній професійній діяльності.

При розробці програми соціально-психологічного тренінгу застосовувались наступні психологічні методи: інтерактивні лекції та міні-лекції; групові обговорення та дискусії; рольові ігри та симуляційні вправи; кейс-аналіз та вирішення професійних проблем; вправи на самооцінку, рефлексію та постановку цілей; техніки релаксації та управління стресом.

Таким чином, методологічна основа забезпечує цілісність програми, дозволяє поєднати теоретичні знання зі сформованими практичними навичками та створює умови для ефективної соціально-психологічної та професійної адаптації студентів.

Програма соціально-психологічного тренінгу

«Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів»

Адаптація студентів до навчального та професійного середовища є складним і багатофакторним процесом, що включає не лише засвоєння спеціальних знань і навичок, але й розвиток психологічної стійкості, соціальної компетентності та здатності до ефективної саморегуляції. У сучасних умовах підвищені вимоги до професійної підготовки, зростання навчальних та соціальних навантажень, а також необхідність швидкої інтеграції в колектив створюють додаткові виклики для студентів.

Тренінгова програма спрямована на подолання цих викликів шляхом систематичного формування ключових навичок професійної адаптації. Вона поєднує теоретичні знання та практичні вправи, що дозволяє студентам підвищити рівень стресостійкості, розвинути комунікативні та соціальні компетенції, а також сформувати здатність до активної інтеграції у навчальне та професійне середовище.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвивати усвідомлення власних ресурсів та потенціалу для ефективної професійної діяльності.
2. Формувати навички саморегуляції та управління стресом у навчальній та професійній діяльності.
3. Підвищувати рівень комунікативної компетентності, здатності до командної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.
4. Сприяти усвідомленню професійних цілей та плануванню кар'єрного розвитку.
5. Розвивати критичне мислення та здатність до прийняття рішень у професійній сфері.
6. Стимулювати мотивацію до навчання та активної участі у професійній діяльності.

Програма може бути організована у форматі 6 тематичних занять, кожне з яких поєднує теоретичні та практичні елементи. Тренінгова програма розпочинається з вступного заняття, метою якого є формування довірчої атмосфери, презентація загальної мети тренінгу та ознайомлення студентів із

його структурою та основними завданнями. На цьому етапі учасники мають змогу познайомитися один з одним, висловити свої очікування та налаштуватися на активну участь.

У подальшому проводяться заняття з розвитку самосвідомості та усвідомлення професійних цілей, під час якого студенти проходять тестування інтересів та професійних схильностей, виконують вправи на самооцінку та аналізують власні сильні сторони. Це дозволяє кожному учаснику усвідомити свої ресурси та визначити пріоритети у професійному розвитку.

Третє заняття присвячене навичкам саморегуляції та управління стресом. Студенти опановують техніки релаксації, методи контролю емоцій та ефективні стратегії тайм-менеджменту, що сприяє підвищенню стресостійкості та адаптивності в навчальному та професійному середовищі.

Заняття з розвитку комунікативних та соціальних компетенцій включає рольові ігри, групові дискусії та вправи на активне слухання і конструктивне вирішення конфліктів. Це допомагає студентам підвищити рівень соціальної компетентності та ефективності взаємодії в команді. На етапі розвитку критичного мислення та прийняття рішень учасники аналізують кейси професійної діяльності, розглядають проблемні ситуації та відпрацьовують навички стратегічного планування, що сприяє формуванню здатності до обґрунтованого та усвідомленого прийняття рішень. Заняття з мотивації та саморозвитку у професійній сфері включає вправи на постановку цілей та розробку індивідуальних планів професійного розвитку, що стимулює активну позицію студентів щодо власного навчання та кар'єрного зростання.

Програма завершується підсумковим заняттям, присвяченим рефлексії та оцінці прогресу. Студенти обговорюють досягнуті результати, отримують зворотний зв'язок та формують індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку та ефективної професійної адаптації.

На основі описаних тематичних блоків можна наочно представити структуру тренінгової програми у вигляді схеми, яка представлена на рис.2.5. Вона відображає послідовність занять, їхні основні цілі, методи роботи та

очікувані результати, що дозволяє легко зорієнтуватися у логіці програми та її змісті.

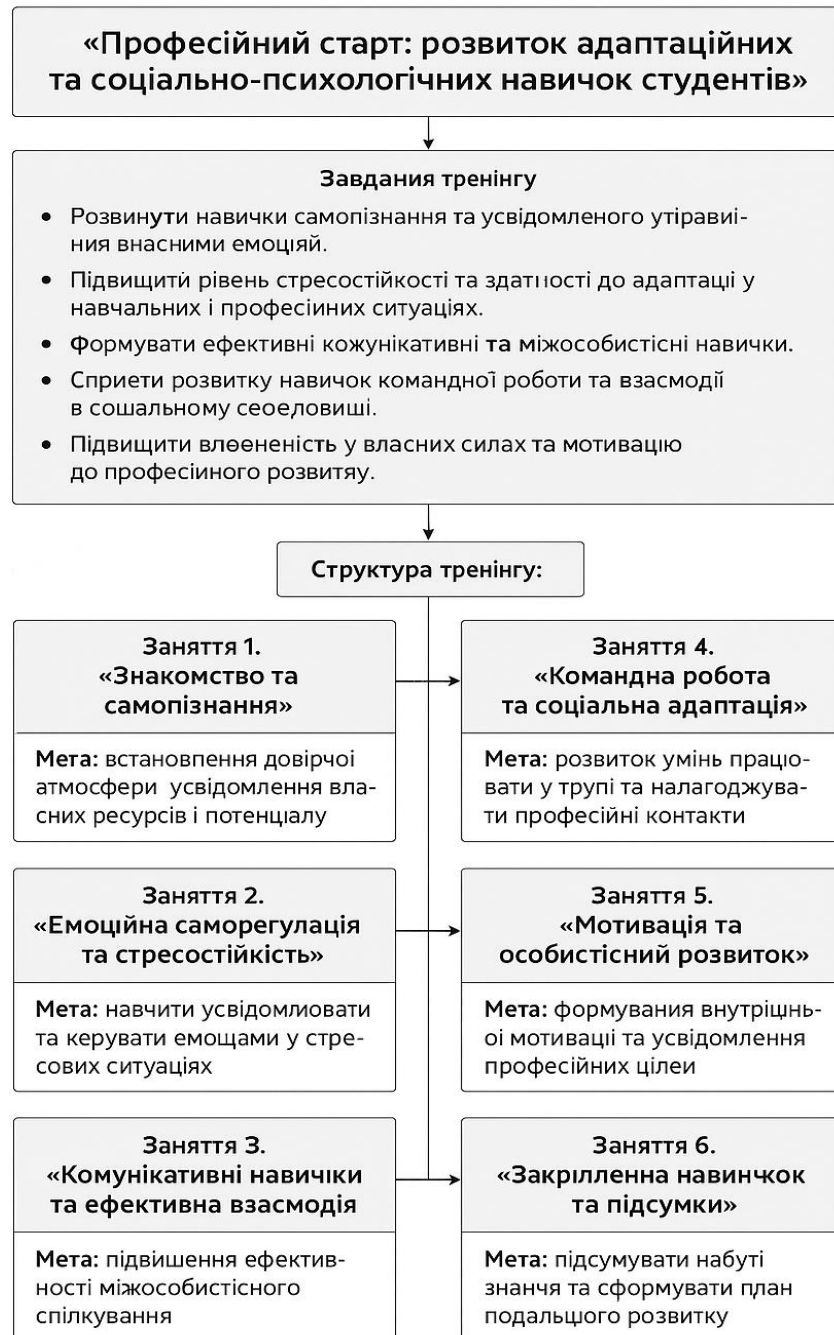


Рис. 2.5. Програма соціально-психологічного тренінгу «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів»

Представлена тренінгова програма забезпечує системний підхід до розвитку професійної адаптації студентів. Кожне заняття спрямоване на

формування конкретних навичок: самосвідомості, стресостійкості, соціальної та комунікативної компетентності, мотивації до професійного розвитку.

Структуроване поєднання тематичних блоків та методів роботи сприяє адаптації студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності, а й формує у них здатність до саморозвитку, планування кар'єри та конструктивної взаємодії в соціальному та професійному просторі.

3.2. Аналіз ефективності соціально-психологічного тренінгу та рекомендації щодо його впровадження

Оцінка ефективності тренінгової програми є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє визначити зміни в рівні професійної адаптації, стресостійкості та соціальних компетенцій студентів після проходження навчального циклу. Повторна діагностика дає змогу не лише кількісно оцінити результати, а й виявити переваги і недоліки програми шляхом вивчення динаміки розвитку навичок саморегуляції та ефективної соціальної взаємодії.

Заняття проводилися в онлайн-форматі, що вимагало відповідної адаптації програми тренінгу. Було враховано особливості дистанційного навчання та комунікації через цифрові платформи, зокрема інтерактивні елементи, відео- та аудіоматеріали, онлайн-опитування й вправи для активної участі кожного учасника. Такий підхід дозволив забезпечити ефективне засвоєння матеріалу, підтримку інтерактивності та активну взаємодію між студентами та тренером, незважаючи на відсутність очного контакту.

Результати повторної діагностики демонструють вплив тренінгових занять на формування професійних та соціально-психологічних компетенцій студентів. Аналіз отриманих даних дозволяє робити висновки щодо ефективності програми та її практичної значущості для підтримки успішної адаптації студентів у навчальному та професійному середовищі.

Повторна діагностика після проведення тренінгової програми дала можливість оцінити ефективність тренінгу на рівень стресостійкості, соціально-психологічної адаптації та психологічного стану.

В таблиці 3.1 представлено узагальнені результати повторного тестування після впровадження програми соціально-психологічного тренінгу «Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних навичок студентів».

Таблиця 3.1

Узагальнені результати повторного скринінгу за психодіагностичною методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R)

Загальний індекс стресу, рівень	Середні значення	Кількість осіб	%
Високий	1,5	8	26,7
Середній	1,0	18	60,0
низький	0,6	4	13,3

Після проведення тренінгу спостерігається позитивна динаміка в рівні стресостійкості студентів. Зокрема, зменшилася кількість студентів із високим рівнем стресу, що свідчить про зниження інтенсивності негативних психологічних реакцій на стресові фактори. Водночас збільшилася кількість студентів із середнім рівнем стресу, що можна розглядати як показник формування більш стабільних навичок саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки в умовах навчального та соціального навантаження. Така зміна структури групи свідчить про підвищення загальної стресостійкості та ефективності застосування прийомів психологічної самопідтримки, що були опрацьовані під час тренінгових занять. Отримані результати підтверджують доцільність і ефективність використання даної програми для розвитку психологічних ресурсів студентів та формування здатності конструктивно справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями.

Перейдемо до розгляду та аналізу результатів повторної діагностики стресостійкості і соціальної адаптації (методика Холмса і Раге), представлених в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Узагальнені результати повторної діагностики стресостійкості і
соціальної адаптації

Стресостійкість	Середні значення	Кількість осіб	%
висока	165,3	12	40,0
гранична	270,1	15	50,0
низька	480,5	3	10,0

Після проведення тренінгу спостерігається помітне зростання кількості студентів із високим рівнем стресостійкості, що свідчить про ефективність використаних методик у формуванні здатності контролювати емоційні реакції та адаптуватися до стресових ситуацій. Крім того, покращилися показники соціальної адаптації, що відображає розвиток комунікативних навичок, уміння конструктивно взаємодіяти з оточенням та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. Більшість студентів наразі перебувають на середньому рівні стресостійкості та соціальної адаптації, що свідчить про позитивну динаміку розвитку адаптивних навичок і здатності ефективно реагувати на навчальні та соціальні виклики. Отримані результати підтверджують доцільність проведення подібних тренінгів для формування у студентів психологічних ресурсів, необхідних для успішної професійної та соціальної інтеграції.

Результати повторного скринінгу за діагностичною процедурою К. Роджерса і Р. Даймонда представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати повторного скринінгу за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом

Соціально-психологічна адаптація, рівень	Середні значення	Кількість осіб	%
високий	168,2	12	40,0
середній	272,5	15	50,0
низький	462,0	3	10,0

Після проведення тренінгу спостерігається підвищення рівня соціально-психологічної адаптації студентів. Зокрема, зменшилася кількість осіб із низьким рівнем адаптації, що свідчить про ефективність застосованих методик у розвитку соціальних компетенцій, умінь налагоджувати міжособистісні контакти та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Позитивна динаміка також відображає здатність студентів до більш успішної інтеграції у навчальне та професійне середовище, а також підвищення їхньої впевненості у власних можливостях адаптуватися до нових умов та вимог. Отримані результати підтверджують, що комплексна програма тренінгу сприяє формуванню адаптивних навичок, розвитку психологічних ресурсів та підвищенню загальної ефективності соціальної взаємодії студентів.

Динаміка студентів, які продемонстрували високий рівень за трьома методиками, порівняно до та після проходження тренінгової програми представлений на рис.3.1.

Як видно на діаграмі спостерігається зростання відсотка студентів із високим рівнем стресостійкості та адаптації після тренінгу. Найбільший прогрес зафіксовано за методиками Холмса і Раге та Роджерса і Даймонда, що свідчить про ефективність розвитку соціально-психологічних компетенцій і професійної адаптації. Дані підтверджують позитивний вплив тренінгової програми на ключові показники психологічного та соціально-професійного розвитку студентів.

Таким чином, тренінгова програма сприяла підвищенню стресостійкості та зниженню рівня психологічного навантаження у студентів.

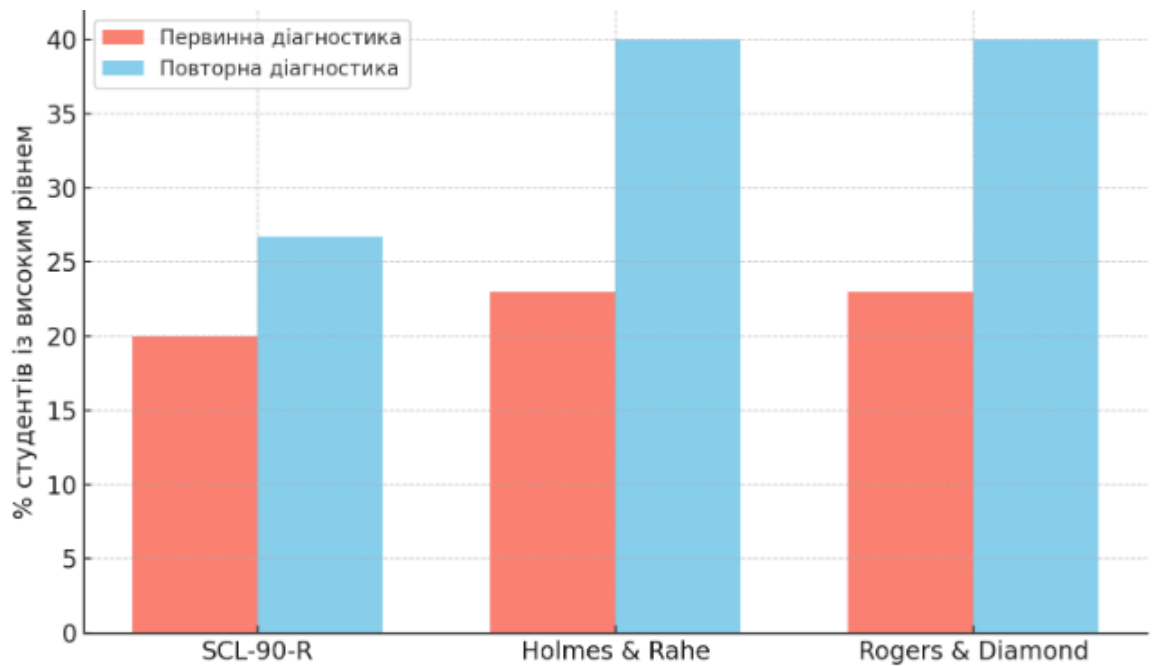


Рис. 3.1. Динаміку студентів із високим рівнем показників за трьома методиками до і після проведення тренінгової програми

Спостерігається покращення соціальної та професійної адаптації, що підтверджує ефективність методик розвитку комунікативних та соціальних компетенцій. Найбільший ефект програми спостерігається у групах, що на початковому етапі мали середній рівень показників – вони суттєво підвищили рівень адаптації та навичок саморегуляції.

Рекомендації складені на основі результатів соціально-психологічного тренінгу та призначені для студентів вищих навчальних закладів, викладачів та психологів, які працюють із молоддю. Вони мають на меті підтримати розвиток стресостійкості, формувати навички саморегуляції у студентів, сприяти ефективній інтеграції в навчальне та професійне середовище, а також створити умови для розвитку позитивної психологічної атмосфери в освітньому процесі.

Рекомендації за результатами проведеної програми соціально-психологічного тренінгу наступні:

1. Студентам рекомендується регулярно застосовувати техніки саморегуляції та релаксаційні вправи, опрацьовані під час тренінгу, для

підтримки та зміцнення стресостійкості у навчальному та соціальному середовищі.

2. Варто продовжувати практикувати навички ефективної комунікації, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів у груповій роботі та повсякденному спілкуванні.

3. Студентам із середнім або низьким рівнем соціально-психологічної адаптації рекомендується проходити додаткові консультації психолога, брати участь у групових тренінгах та вправлятися у застосуванні адаптивних стратегій у реальних життєвих ситуаціях.

4. Доцільно періодично проводити самодіагностику власного рівня стресостійкості та соціальної адаптації, щоб відстежувати динаміку та своєчасно коригувати поведінкові стратегії.

5. Викладачам та адміністрації рекомендується включати елементи соціально-психологічного тренінгу в навчальні програми та групові проєкти для підтримки позитивної психологічної атмосфери та розвитку адаптивних навичок студентів.

6. Заохочувати студентів до участі в командних заходах, клубах за інтересами та волонтерських проєктах, що сприяють розвитку емпатії, співпраці та соціальної інтеграції.

Висновки до розділу 3

Методологічна основа програми забезпечує її цілісність, поєднуючи теоретичні знання з практично сформованими навичками та створюючи умови для ефективної соціально-психологічної і професійної адаптації студентів.

Представлена тренінгова програма реалізує системний підхід до розвитку професійної адаптації, інтегруючи теоретичні положення з практичними вправами. Кожне заняття спрямоване на формування конкретних навичок, таких як самосвідомість, стресостійкість, соціальна та

комунікативна компетентність, критичне мислення і мотивація до професійного розвитку.

Завдяки структурованому поєднанню тематичних блоків і методів роботи програма забезпечує активну участь студентів, сприяє усвідомленому застосуванню отриманих навичок в освітньому процесі і процесі професійного самопроектування.

Програма сприяє адаптації студентів до професійно спрямованого освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності, розвиває у них здатність до саморозвитку, планування кар'єри та конструктивної взаємодії в соціальному і професійному просторі.

Результати показують, що тренінгова програма сприяла підвищенню стресостійкості та зниженню рівня психологічного навантаження серед студентів. Також відзначається покращення соціальної та професійної адаптації, що підтверджує ефективність методик розвитку комунікативних та соціальних компетенцій. Найбільший ефект спостерігається у групах студентів, які на початковому етапі мали середній рівень показників – вони значно підвищили рівень адаптації та навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасних наукових джерел щодо психологічних засобів професійної адаптації свідчить, що цей процес є необхідною умовою ефективної взаємодії студента з навчальною та професійною сферою і потужним інструментом розвитку особистості. Професійна адаптація сприяє особистісному зростанню та формуванню професійно затребуваних компетентностей і є невід'ємною складовою оволодіння будь-якою професією.

У кризових умовах процес адаптації набуває багатовимірного характеру, оскільки залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів студента з соціальним і освітнім середовищем. Літературні дані підтверджують, що успішна адаптація забезпечується розвитком психологічної стійкості, емоційного інтелекту, самопізнання, навичок саморегуляції та активної соціальної взаємодії. Водночас існує ризик дезадаптації, який проявляється у зниженні мотивації, пасивності, конфліктності, незадоволеності результатами діяльності та уникненні колективних процесів. Своєчасне виявлення та усунення факторів дезадаптації є критично важливим для підтримки психічного здоров'я та ефективності професійного і навчального розвитку студентів.

Особливо в умовах воєнного конфлікту професійна адаптація студентів є складним, багатокомпонентним і тривалим процесом. Вона охоплює навчальну, соціальну, психологічну та професійну сфери життя молодшої людини і залежить від індивідуальності студента, специфіки соціального і освітнього простору. У період війни цей процес ускладнюється через перехід на дистанційне навчання, зміну форм і режимів освітньої діяльності, а також підвищений психологічний тиск і нестабільність, що негативно впливає на мотивацію та здатність до професійного розвитку. Для забезпечення ефективної професійної адаптації необхідний комплексний підхід, який передбачає розвиток особистісних ресурсів, соціально-психологічну підтримку та створення сприятливих умов навчання.

Було організовано емпіричне дослідження та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію. Серед застосованих методик – психодіагностична методика «Індекс стресу» (SCL-90-R), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге, а також методика оцінки соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда. При їх відборі враховувалася наукова валідність і можливість адаптації до умов сучасного соціального й професійного середовища.

Підготовчий етап дослідження забезпечив міцну методологічну базу для збору й аналізу даних, що дозволило отримати об'єктивну інформацію про психологічні характеристики респондентів. Проаналізовано рівень психоемоційного напруження, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації студентів. Використання підібраних методик дозволило сформулювати багатовимірне уявлення про адаптаційні ресурси та проблемні зони вибірки.

Методика SCL-90-R виявила, що серед студентів найбільш вираженими є депресивні та obsесивно-компульсивні симптоми, тоді як рівень фобій, психотизму та параноїдності залишався низьким. Це свідчить про помірний рівень психоемоційного напруження, зумовленого навчальними та соціальними факторами.

За методикою Холмса і Раге більшість респондентів показали граничний рівень стресостійкості (63,3 %), що відображає середню здатність протистояти стресу. Водночас 23,3 % студентів мали високий рівень стресостійкості, а 13,4 % – низький, що підкреслює індивідуальні відмінності у здатності до психологічного відновлення.

За методикою К. Роджерса і Р. Даймонда середній рівень соціально-психологічної адаптації становив 24,9 бали, що відповідає помірному рівню. Більшість студентів (80 %) перебували у цій категорії, 16,7 % – на високому рівні, а 3,3 % – на низькому. Це підтверджує достатню, але не максимальну ефективність соціально-психологічного включення більшості вибірки.

Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки між емпатією, комунікативністю, емоційною стійкістю та груповою адаптацією є слабкими,

що свідчить про певний ступінь незалежності кожного аспекту соціально-психологічної адаптації. Водночас виявлено слабкий позитивний зв'язок між емпатією та комунікативністю та слабкі негативні кореляції між емоційною стійкістю та груповою адаптацією, що підкреслює, що індивідуальна стабільність не завжди супроводжується активною інтеграцією у колектив.

Досліджувана вибірка характеризується помірним рівнем соціально-психологічної адаптації та стресостійкості, з тенденцією до вираженості окремих психоемоційних симптомів. Результати підкреслюють важливість гармонійного розвитку комунікативних навичок, емпатії, емоційної врівноваженості та здатності інтегруватися у групове середовище, що відкриває перспективи для подальших психопрофілактичних і корекційних програм.

Методологічна основа розробленого соціально-психологічного тренінгу забезпечує цілісність програми, створює умови для ефективної соціально-психологічної і професійної адаптації студентів. Тренінгова програма реалізує системний підхід, кожне заняття спрямоване на формування навичок самосвідомості, стресостійкості, соціальної та комунікативної компетентності, мотивації до професійного розвитку.

Структуроване поєднання тематичних блоків і методів роботи забезпечує активну участь студентів, сприяє усвідомленому застосуванню отриманих навичок у навчальному та професійному середовищі. Програма сприяє адаптації студентів до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності, сприяє розвитку здатності до саморозвитку, планування кар'єри та конструктивної взаємодії в соціальному і професійному просторі.

Результати тренінгу свідчать про підвищення стресостійкості та зниження психологічного навантаження у студентів, покращення соціальної та професійної адаптації. Найбільший ефект спостерігався у групах, які на початковому етапі мали середній рівень показників, - вони значно підвищили рівень адаптації та навичок саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М.М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острого: Національний університет «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Андросович К. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якимова, В.М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
4. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2024. 140 с.
5. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 2(85). С. 98–106. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106)
6. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №10(15). С. 401-411.
7. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. Психологія особистості. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
8. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. No 1 (1). С. 83–90.

9. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. *Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.

10. Бочкарьова В.С. Вплив соціального середовища на психологічний стан дітей, які перебувають у зоні бойових дій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 2019, 7, 169-178.

11. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму* (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 45–48.

12. Вовк В. Професійна адаптація вчителя-початківця до педагогічної діяльності в сучасній школі. *Педагогічний дискурс*, 31, 2021. С. 45–49. 10.31475/ped.dys.2021.31.06

13. Ворожбит С.А. Вплив особливостей інтелекту на процес успішної адаптації студентів до університету. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2016. Т. 8. Вип. 7. С. 74–79.

14. Воронова О., Барчій М. Психологічна адаптація студентів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16-20 грудня 2024 р.)*. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2024. С.22-26.

15. Гаврилюк Т. Психологічні труднощі переміщених осіб зі сходу України та можливості їх подолання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 2018, 2(41), С.23-29.

16. Гамов В.Г. Психологічні особливості адаптації студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. 6. Вип. 8. 2014. С. 84–90.

17. Гармаш Л. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ.

Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Т. 10. Вип. 13. С. 101–109.

18. Голубенко Т. О., Діордіца І. М., Сіра Л. І. Особливості психологічно-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології.* 2022. №6(8). С. 112-123.

19. Горіховський М., Оганесян В., Лапчинський В. Дослідження факторів формування особистої толерантності у студентів коледжів та практичні рекомендації щодо побудови стресостійкості в умовах війни. Звіт за результатами дослідження. 2023. С. 85. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.81274064>.

20. Гринців М. В. Психологічні особливості професійної адаптації молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки.* Т. 2. Вип. 9. 2012. С. 54-57.

21. Гусєв А. І., Цибух, Л. М. Стабілізація психічного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія,* 2022. (2), С.60-64.

22. Дембіцький, С. Індекс психологічного дистресу SCL–9–NR. *Комплекс і вимірювальні інструменти в соціологічних дослідженнях: розробка, адаптація, обґрунтування достовірності.* Київ: Ін - т соціології НАН України, 2022. С. 292 –330.

23. Донченко О. С., Пшенична Н. С., Семеняко Ю. Б. Особливості організації освітнього процесу в закладі вищої освіти в умовах воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки».* 2022. Вип. 2. С. 113–121. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2022-1-2-113-121>

24. Єрмоєнко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2020. Вип. 27. Т. 2. С. 211–218.

25. Жигайло, Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022. С.3-14.
26. Заїка Л. С., Лавренчук О. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання в умовах воєнного стану. Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Запорізькій області, 2023. Видавничий дім «Букрек», 2023, 199 с.
27. Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів. Київ : Наш формат, 2022. 208 с.
28. Книш Т. В., Козак А. В., Іванашко О. Є. Психолого-педагогічні особливості адаптації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 51. С. 534–541. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/51-81>
29. Колесникова В.В. Професійна адаптація молодих фахівців: дефініція та правовий аспект забезпечення. *Pressing problems of public administration*. 2018. № 1(53). С. 1–7.
30. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів в кризових ситуаціях. Психологічні перспективи, (38), 2021. С. 96–109. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109>
31. Корчан Н. О., Звягольська І. В. Особистісний підхід до здобувачів освіти під час навчально-виховного процесу. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.- практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка*. Полтава : Астроя, 2020. С. 103–106.
32. Кравчук, С.. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. *Психологічні виміри, економіки, управління*. Львів, 2018. Т. 12, С. 27–38.
33. Крамаренко, І., Корнішева, Т., Сілютіна, І. Адаптація дистанційного навчання у вищій школі до умов воєнного стану. *Перспективи*

та інновації науки, Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2022. № 4(9). С. 192–205

34. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2018. 255 с.

35. Лапчинський В. В., Горіховський М. В., Оганесян В. С., Кондрашов О. Вплив війни на освіту: формування толерантності та стресостійкості у студентів закладів фахової професійної підготовки. *Професійно-прикладні дидактики*, 2023. (1), С.7-11.

36. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ імені В. Даля. 2018. 302с.

37. Максименко С., Кузікова С. Б., Зливка В. Л.. Особистість в кризових ситуаціях: психологічна теорія і практика. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка. 2017.

38. Маннапова К. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. 1. Т. 2, С. 75–78.

39. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновації технології і змісту освіти МОН України*. 2013. Вип.79. С. 82-85.

40. Музика О. Розвиток самоефективності студентів у процесі адаптаційного тренінгу. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 2 (29). С. 132–142.

41. Нікітіна І. В. Психологічна безпека особистості студента в процесі адаптації. *Вища освіта в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору*. 2018. №79. С. 361-367.

42. Панасенко Е. А. Дослідження стресових станів українського студентства: теоретичні засади та емпіричні результати. *Редакційна колегія*, 2023. URL: <https://u.to/uEEGIA>

43. Петухова, І., Заушнікова, М., Каськов, І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. С. 124-129.
44. Піддячий В. М. Професійна адаптація педагогів в умовах динамічних змін сучасного світу. *Сучасні проблеми підготовки вчителя: теорія і практика*. Київ, 18 - 21 квітня 2022 р.
45. Пляка Л.В., Огарь С.В. П 37 Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник. Харків : НФаУ, 2016. 124с.
46. Прохоренко Л. І. Наука і освіта в умовах війни: Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. 4(1). С. 46–52.
47. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гиркуші, 2012. 616 с.
48. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 143–153.
49. Руденко Ю.О. Професійна адаптація молодих викладачів комп'ютерних наук. *Фізико-математична освіта*. 2018. Випуск 1(15). С. 281-284.
50. Сагач О. М. Професійна адаптація вчителів-початківців як основа неперервного професійного зростання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2018. №154 (2).
51. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
52. Сірик С.Ф. Позанавчальна діяльність студента як чинник успішної соціалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. ISSN 2522-9133 (online) Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2019. № 2 (18). С. 124-128.

53. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. *Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності*. 2022. №9. С. 222-230.
54. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія /С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
55. Хараджи, М., Труніна, Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*, 2023. (12 (30)). С. 793-801.
56. Черненко О.В., Панченко А.А. Вивчення психологічних труднощів у молоді зі статусом внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*, 2019, 1(43), 45-50.
57. Шайхлісламов З. Р. Адаптація поняття та роль в організації дистанційної форми навчання в умовах військового часу. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-55>
58. Holmes ,Т.Н., Rahe, R.H. (1967). "The Social Readjustment Rating Scale". J Psychosom Res. 11 (2): 213-8. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4
59. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of Positive Psychology*, 2006. Т. 1, С. 160–168.
60. Piaget, J. Adaptation and Intelligence: Organic Selection and Phenocopy. University of Chicago Press, 1974.
61. Sheng L., Dai J., Lei J. The impacts of academic adaptation on psychological and sociocultural adaptation among international students in China: The moderating role of friendship. *International Journal of Intercultural Relations*. 2022. Vol. 89. P. 79-89.

62. Reupert A. Change and (the need for) adaptability: the new normal. *Advances in Mental Health*, 2020. 18:2, P. 91–93, DOI: <https://doi.org/10.1080/18387357.2020.1792633>

ДОДАТКИ

Додаток А

*Первинні результати опитування за методикою «Індекс стресу»
(SCL-90-R)*

Респондент	Соматизація	Обсесивно-компульсивні	Депресія	Тривожність	Ворожість	Фобії	Параноїдність	Психотизм	Додаткові симптоми
1	1	2	2	1	1	0	1	0	1
2	2	1	1	2	1	1	0	1	1
3	1	1	2	1	0	0	1	0	1
4	2	2	3	2	1	1	1	1	2
5	0	1	1	0	0	0	0	0	0
6	1	2	2	1	1	1	1	1	1
7	2	3	3	2	2	1	1	1	2
8	1	1	1	1	0	0	0	0	1
9	2	2	2	2	1	1	1	1	1
10	1	1	2	1	1	0	1	0	1
11	2	2	3	2	1	1	1	1	2
12	0	1	1	0	0	0	0	0	0
13	1	2	2	1	1	1	1	1	1
14	2	3	3	2	2	1	1	1	2
15	1	1	1	1	0	0	0	0	1
16	2	2	2	2	1	1	1	1	1
17	1	1	2	1	1	0	1	0	1
18	2	2	3	2	1	1	1	1	2
19	0	1	1	0	0	0	0	0	0
20	1	2	2	1	1	1	1	1	1
21	2	3	3	2	2	1	1	1	2
22	1	1	1	1	0	0	0	0	1
23	2	2	2	2	1	1	1	1	1
24	1	1	2	1	1	0	1	0	1
25	2	2	3	2	1	1	1	1	2
26	0	1	1	0	0	0	0	0	0
27	1	2	2	1	1	1	1	1	1
28	2	3	3	2	2	1	1	1	2
29	1	1	1	1	0	0	0	0	1
30	1	1	1	1	0	0	0	0	1

Додаток Б

Емпіричні дані, отримані за методикою «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

№ п/п	Стресостійкість
1	428
2	292
3	262
4	466
5	247
6	286
7	174
8	270
9	195
10	293
11	237
12	255
13	466
14	175
15	184
16	161
17	201
18	200
19	207
20	293
21	274
22	228
23	264
24	285
25	286
26	285
27	296
28	473
29	284
30	194

Первинні дані дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

[illegible]

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ
«Професійний старт: розвиток адаптаційних та соціально-психологічних
навичок студентів»

Мета тренінгу:

Сприяти ефективній професійній адаптації студентів у навчальному та соціальному середовищі шляхом розвитку стресостійкості, комунікативних навичок, саморегуляції та усвідомлення власних ресурсів.

Завдання тренінгу:

1. Розвинути навички самопізнання та усвідомленого управління власними емоціями.
2. Підвищити рівень стресостійкості та здатності до адаптації у навчальних і професійних ситуаціях.
3. Формувати ефективні комунікативні та міжособистісні навички.
4. Сприяти розвитку навичок командної роботи та взаємодії в соціальному середовищі.
5. Підвищити впевненість у власних силах та мотивацію до професійного розвитку.

Структура тренінгу:

Тренінг складається з **6 занять** по 90 хвилин кожне.

Заняття 1. «Знайомство та самопізнання»

Мета: встановлення довірчої атмосфери, усвідомлення власних ресурсів і потенціалу.

Зміст:

1. Вступне слово та правила групи.
2. Знайомство у форматі «Мій професійний образ».
3. Вправа «Колесо життя»: оцінка балансу життєвих сфер.
4. Рефлексія та обговорення: що допомагає адаптуватися, а що заважає.

Заняття 2. «Емоційна саморегуляція та стресостійкість»

Мета: навчити усвідомлювати та керувати емоціями у стресових ситуаціях.

Зміст:

1. Вправа «Моє тіло реагує»: розпізнавання фізичних проявів стресу.

2. Техніки дихання та коротка медитація для зниження тривожності.
3. Вправа «Ресурсний образ»: створення внутрішнього «захисного щита».
4. Обговорення: як застосувати техніки у навчальному процесі.

Заняття 3. «Комунікативні навички та ефективна взаємодія»

Мета: підвищення ефективності міжособистісного спілкування.

Зміст:

1. Вправа «Активне слухання» (тренування уваги та емпатії).
2. Рольові ігри «Складні професійні ситуації».
3. Обговорення бар'єрів у спілкуванні та стратегій їх подолання.

Заняття 4. «Командна робота та соціальна адаптація»

Мета: розвиток умінь працювати у групі та налагоджувати професійні контакти.

Зміст:

1. Вправа «Будуємо міст» (командне завдання на співпрацю та довіру).
2. Обговорення різних ролей у команді та стилів взаємодії.
3. Аналіз конфліктних ситуацій та способів їх конструктивного вирішення.

Заняття 5. «Мотивація та особистісний розвиток»

Мета: формування внутрішньої мотивації та усвідомлення професійних цілей.

Зміст:

1. Вправа «Моя професійна мрія»: визначення короткострокових і довгострокових цілей.
2. Вправи на посилення впевненості у власних силах.
3. Рефлексія: що допомагає залишатися мотивованим у навчанні та роботі.

Заняття 6. «Закріплення навичок та підсумки»

Мета: підсумувати набуті знання та сформулювати план подальшого розвитку.

Зміст:

1. Вправа «Мій професійний план на 3 місяці».
2. Групова дискусія: що було корисним, що найбільше запам'яталося.
3. Заключне коло «Подяки та побажання».
4. Роздача рекомендаційних матеріалів для самостійної роботи над адаптацією.