

**Запорізький національний університет
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України**

ЖУРНАЛ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Науковий журнал

Випуск 3 (38), 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

*Рекомендовано до друку
вченою радою Запорізького національного університету
протокол № 12 від 01.07.2025 р.*

Головний редактор:

Шевченко Н.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету

Редакційна колегія:

Александров Д.О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ, Україна)

Аршава І.Ф., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри музикознавства, композиції та творчої майстерності Дніпровської академії музики (м. Дніпро, Україна)

Горбань Г.О., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Де Карло Алессандро, доктор філософії з психології Університету LUMSA у Римі (Італія)

Даль Корсо Лаура, доктор філософії з психології, доцент з організаційної психології та психології праці, факультета філософії, соціології, освітньої та прикладної психології Університету Падови (Італія)

Дорожкін В.Р., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (м. Київ, Україна)

Зазимко О.В., кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Клопота Є.А., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Кононенко О.І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

Мельничук Т.І., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

Паламарчук О.М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Ронгінська Т.І., доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща)

Санніков О.І., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Сняданко І.І., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів, Україна)

Ткалич М.Г., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Запорізького національного університету (м. Запоріжжя, Україна)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р. (додаток 4) журнал включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі психологічних наук (С4 – Психологія).

До жовтня 2022 р. журнал виходив під назвою «Проблеми сучасної психології». У зв'язку зі зміною назви журналу було внесено відповідні зміни до Переліку наукових фахових видань України на підставі Наказу МОН України від 10.10.2022 № 894 (додаток 2).

Журнал індексується у Index Copernicus, Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalogue of Scientific Journals, Journal Index.

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа:

Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 2607 від 29.08.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-05415

Суб'єкт у сфері друкованих медіа: Запорізький національний університет (вул. Університетська, 66, м. Запоріжжя, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, тел. +38 (061) 228-75-08).

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, італійська, литовська, французька.

Zaporizhzhia National University
G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine

JOURNAL OF MODERN PSYCHOLOGY

Scientific journal

Issue 3 (38), 2025



Publishing House
"Helvetica"
2025

DOI "Journal of modern psychology"
DOI № 3 (38), 2025

<https://doi.org/10.26661/2786-7471>
<https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3>

*Board of Zaporizhzhia National University
(protocol № 12, 01.07.2025)*

Editor-in-Chief:

N. Shevchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Editorial board:

D. Aleksandrov, Doctor of Psychology, Professor, Department of Social Work, Taras Shevchenko National University of Kyiv
I. Arshava, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Musicology, Composition and Creativity, Dnipro Academy of Music

A. De Carlo, Ph.D. in Psychology, LUMSA University of Roma (Italy)

L. Dal Corso, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of Work and Organizational Psychology, Department of Philosophy, Sociology, Education and Applied Psychology, University of Padova (Italy)

V. Dorozhkin, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology, Open International University of Human Development "Ukraine"

G. Gorban, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

Ye. Klopota, Doctor of Psychological Sciences, professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Educational Activity, Zaporizhzhia National University

O. Kononenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Social Psychology, Mechnikov Odesa National University

T. Melnychuk, Candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

O. Palamarchuk, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychology and Social Work, Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsyubynsky

T. Ronginska, Doctor of psychology, Director of the Institute of Psychology, The University of Zielona Góra (Poland)

A. Sannikov, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, Ushinsky South Ukrainian National Pedagogical University

I. Snyadanko, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Lviv Polytechnic National University

M. Tkalych, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology, Zaporizhzhia National University

O. Zazymko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher in the Laboratory of Cognitive Psychology, the G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine

The articles were checked for plagiarism using the software StrikePlagiarism.com developed by the Polish company Plagiat.pl.

Based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 886 dated 02.07.2020 (Appendix 4), the journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine category "B" in the field of psychological sciences (C4 – Psychology).

Before October 2022, the journal was named "Problems of modern psychology". Due to the change of the journal's name, the List of scientific professional journals of Ukraine was amended according to the Decree of MES No. 894 (Annex 2) dated October 10, 2022.

The journal is indexed in scientometric databases: Index Copernicus (Poland), Academic Resource Index, Eurasian Scientific Journal Index, World Catalog of Scientific Journals, Journal Index.

Registration of Print media entity: Decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 2607 as of 29.08.2024.

Media ID: R30-05415

Media entity: Zaporizhzhia National University (Universytetska str., 66, Zaporizhia, 69600, e-mail: znu@znu.edu.ua, tel. +38 (061) 228-75-08).

Languages: Ukrainian, English, Polish, German, Italian, Lithuanian, French.

ISSN 2786-7471 (Print)
ISSN 2786-748X (Online)

© Zaporizhzhia National University, 2025

ЗМІСТ

Буряк О. М., Шевченко Н. Ф. <i>ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ІЗ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН</i>	7
Губа Н. О., Волярьська О. С., Корж Д. Ю. <i>РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЖІНОК У КРИЗОВИХ УМОВАХ</i>	15
Гура О. І., Гура Т. Є. <i>ОСОБЛИВОСТІ САМОПРОЄКТУВАННЯ МАГІСТРАНТАМИ ПСИХОЛОГІЇ ВЛАСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	23
Залановська Л. І., Железнякова Ю. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ І САМОТНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ</i>	30
Костишин Н. С. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ В КОМЕРЦІЙНИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ МЕТОДАМИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ</i>	40
Малина О. Г., Грабар К. В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</i>	49
Мартінова О. С., Дроботько І. Д. <i>КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС СУСПІЛЬНИХ КРИЗ</i>	58
Рудницький А. В. <i>МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ У БОЙОВИХ УМОВАХ</i>	67
Тихомирова А. А., Касаткіна-Кубишкіна О. В. <i>ГЕНДЕРНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ</i>	76
Ткалич М. Г., Антипович О. Г. <i>ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ</i>	85
Хромець В. А. <i>ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ І СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ</i>	97
Шпак М. М., Логвись О. Я. <i>РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	105

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

Шпак М. М.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна
orcid.org/0000-0001-7073-4673
shpakmariia@gmail.com*

Логвись О. Я.

*PhD, асистент кафедри психології розвитку та консультування,
практичний психолог II категорії відділу у справах молоді
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
вул. Максима Кривоноса, 2, Тернопіль, Україна
orcid.org/0000-0002-3739-132X
olga.lohvys@tnpu.edu.ua*

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, психологічна служба, заклад вищої освіти, студенти-першокурсники.

У статті проаналізовано результати емпіричного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Обґрунтовано сучасні виклики та труднощі, з якими стикається студентська молодь під час навчання в умовах війни. Проаналізовано результати досліджень українських та зарубіжних науковців щодо визначення сутності, чинників і форм соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. Дослідники розрізняють різні форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти, зокрема формальну, соціально-психологічну, дидактичну. Соціально-психологічна адаптація визначає процес внутрішньої інтеграції першокурсника до студентської групи та її входження до студентського середовища загалом. За допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд емпірично визначено показники та рівні соціально-психологічної адаптації першокурсників. За показником адаптованості до нових умов освітнього середовища та студентського колективу виявлено високий рівень у 68% першокурсників, середній рівень – у 29% студентів та низький рівень – у 3% осіб. Обґрунтовано важливу роль психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, спрямовану на психологічну підтримку здобувачів вищої освіти, особливо у складних умовах сьогодення. Запропоновано форми та методи роботи практичного психолога у контексті діяльності психологічної служби закладу вищої освіти, спрямовані на полегшення процесу адаптації першокурсників до нових умов навчання, зниження у них рівня тривожності та стресу, підвищення позитивної мотивації до навчання. Визначено, що ефективними будуть такі, як: індивідуальна робота зі студентами – психологічне консультування, психодіагностика, коучинг; групова робота зі студентами – проведення соціально-психологічних тренінгів, стрес-менеджмент, групи підтримки, психологічні лекторії,

вебінари; онлайн-консультації та ін. Це сприятиме не лише успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання, а й зміцненню та збереженню психічного здоров'я студентів.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SERVICE IN ENSURING SUCCESSFUL SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO STUDYING IN A UNIVERSITY IN WAR CONDITIONS

Shpak M. M.

*Doctor of Sciences in Psychology, Professor,
Head of the Department of Pedagogy and Methods
of Primary and Preschool Education
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
Maxyma Kryvonosa str., 2, Ternopil, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7073-4673
shpakmariia@gmail.com*

Lohvys O. Y.

*PhD, Assistant of the Department of Developmental Psychology and Counseling,
Practical Psychologist of the Second Category of the Department of Youth Affairs
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
Maxyma Kryvonosa str., 2, Ternopil, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3739-132X
olga.lohvys@tnpu.edu.ua*

Key words: *social and psychological adaptation, psychological service, higher education institution, first-year students.*

The article analyzes the results of an empirical study of the peculiarities of the socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution. The author substantiates the current challenges and difficulties faced by students while studying in the context of war. The article analyzes the results of research by Ukrainian and foreign scholars on determining the essence, factors and forms of socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution. Researchers distinguish between different forms of adaptation of freshmen to the conditions of a higher education institution, in particular: formal; socio-psychological; didactic. Socio-psychological adaptation determines the process of internal integration of a freshman into a student group and his/her entry into the student environment in general. Using the methodology of studying the socio-psychological adaptation of K. Rogers – R. Diamond, the indicators and levels of socio-psychological adaptation of freshmen are empirically determined. In terms of adaptability to the new conditions of the educational environment and student body, 68% of freshmen showed a high level, 29% of students had an average level, and 3% had a low level. The important role of the psychological service in ensuring the successful socio-psychological adaptation of freshmen to studying at a higher education institution, aimed at psychological support for higher education students, especially in today's difficult conditions, is substantiated. The forms and methods of work of a practical psychologist in the context of the psychological service of a higher education institution aimed at facilitating the process of adaptation of freshmen to new learning conditions, reducing their level of anxiety and stress, increasing positive motivation to learn are proposed. It has been determined that the following will be effective: individual work with students – psychological counseling, psychodiagnostics, coaching; group work with students – conducting social and psychological trainings, stress management, support groups, psychological lectures, webinars; online

consultations, etc. This will contribute not only to the successful social and psychological adaptation of freshmen to the new learning environment, but also to strengthening and preserving students' mental health.

Постановка проблеми. В умовах війни, що триває, система вищої освіти в Україні зазнає значних трансформацій, які безпосередньо впливають на студентське середовище. Першокурсники зі вступом до закладів вищої освіти (ЗВО) стикаються з численними викликами: необхідністю адаптації до нових умов навчання, високим рівнем стресу та тривожності через невизначеність, яка пов'язана з воєнним станом. У таких умовах зростають роль і значення психологічної служби закладу вищої освіти, яка покликана забезпечити психологічну підтримку учасників освітнього процесу та сприяти успішній соціально-психологічній адаптації студентів.

Особливого значення набуває дослідження адаптаційних механізмів у контексті війни, адже у студентів першого курсу формується не лише мотивація до навчання, а й здатність долати труднощі в нових соціальних умовах. Актуальним є аналіз ефективності різних психологічних інтервенцій, спрямованих на покращення психоемоційного стану студентів, зниження у них рівня тривожності та стресу, а також формування навичок комунікації та соціальної інтеграції. Окрім того, війна зумовлює необхідність використання інноваційних підходів до роботи психологічних служб, які б ураховували специфіку воєнного часу: загрозу втрати близьких, зміну життєвих орієнтирів, фізичне переміщення студентів (вимушені переселенці), а також соціальні та культурні трансформації у суспільстві.

Дослідження ролі психологічної служби у ЗВО є особливо важливим з огляду на потребу в розробленні та впровадженні адаптивних програм підтримки здобувачів освіти. Це сприятиме як успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання, так і покращенню психологічного клімату в закладі вищої освіти загалом. Результати роботи можуть бути застосовані не лише в контексті поточних викликів, а й стати основою для довгострокових програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їх навчання та професійного становлення. Таким чином, дослідження ролі психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у ЗВО є своєчасним та відповідає актуальним потребам сучасного українського суспільства.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану.

Результати дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Феномен соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов освітнього середовища досліджувався як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому дискурсі. Серед українських дослідників особливості адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО вивчали такі науковці: А. Андрієнко [1], Н. Жигайло [2], Н. Миронець [5], Г. Подлесна [6], О. Столярчук [7], Л. Тимків [9], С. Щербина [11] та ін. Зокрема, А. Андрієнко досліджував особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників та шляхи її оптимізації [1]. Результати наукових досліджень Н. Жигайло показали, що процес адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання можна прискорити за допомогою адаптивнорозвивальної програми психокорекційних заходів і технік тренінгової роботи [2].

Зазначимо, що дослідники розрізняють різні форми адаптації першокурсників до умов закладу вищої освіти, зокрема: 1) формальну, що стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури закладу освіти, вимог та власних обов'язків; 2) соціально-психологічну, що визначає процес внутрішньої інтеграції першокурсника до студентської групи та її входження до студентського середовища загалом; 3) дидактичну, що пов'язана з пристосуванням студентів до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти [6; 7]. Окрім того, на думку А. Фурмана, доцільно розмежувати адаптацію як процес (система «адаптивність – неадаптивність – дезадаптивність») та адаптацію як результат (система «адаптованість – неадаптованість – дезадаптованість»), звертаючи увагу тим самим на можливість її психологічного пізнання з позицій суб'єкта життєдіяльності та особистості [10, с. 11–14].

В умовах війни проблема соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання в закладі вищої освіти стала об'єктом активного вивчення серед українських дослідників. Так, значну увагу сучасні науковці приділяють вивченню таких аспектів, як посттравматичний стрес і його вплив на адаптаційні можливості студентів [8], використання цифрових ресурсів для проведення інтерактивних занять та активного спілкування студентів [9]. Дослідники наголошують на важливості надання психолого-педагогічної підтримки першокурсникам у період їх адаптації до умов навчання в ЗВО.

Вивчення та аналіз наукових джерел із проблеми дослідження свідчать про складну й багатогранну природу процесу соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. Дослідники зазначають, що в умовах сучасних викликів студенти, особливо першокурсники, переживають значні психоемоційні навантаження через необхідність одночасно адаптуватися до нового освітнього середовища та долати наслідки військових дій [9].

У роботах О. Литвиненко увага акцентується на важливості роботи психологічної служби закладу вищої освіти. Авторка наголошує на ефективності групової та індивідуальної психотерапії, спрямованої на зниження тривожності студентів, подолання посттравматичного стресу та розвитку стресостійкості. При цьому зазначає, що особливо необхідно проводити для студентів спеціальні тренінги з розвитку навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та соціальної інтеграції [3].

Для полегшення процесу соціально-психологічної адаптації дослідники О. Мельник та О. Кузнецов пропонують зосередити увагу на розвитку резильєнтності особистості. Автори зазначають, що підвищення резильєнтності сприятиме розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення після пережитого стресу, збереженню психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану [4].

Таким чином, аналіз наукових публікацій свідчить про зростання інтересу вчених до питань соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у складних умовах сьогодення. Дослідники зосереджують свою увагу на вивченні стресових чинників [8], розробленні інноваційних підходів до психологічної підтримки та інтеграції студентів у нове соціальне середовище. Проте залишаються актуальними подальші наукові дослідження щодо забезпечення ефективності соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти в умовах війни.

Із метою дослідження успішності соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання в умовах війни нами було проведено емпіричне дослідження в контексті діяльності психологічної служби в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка у грудні 2024 р. У дослідженні взяли участь 72 студенти I курсу віком 17–18 років, із них 47 осіб жіночої статі та 25 осіб чоловічої статі. Для психодіагностичного дослідження ми застосували методику вивчення соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд. Отримані результати дослідження представлено в табл. 1.

Як видно з таблиці, у 68% першокурсників виявлено високий рівень соціально-психологічної адаптації, що свідчить про успішне пристосування до нових умов навчання в закладі вищої освіти, у 29% студентів – середній рівень і лише у 3% осіб – низький рівень, що свідчить про дезадаптованість.

За показником самоприйняття 67% досліджуваних демонструють високий рівень прийняття себе, позитивну самооцінку, що є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації, 29% студентів – середній рівень, що відображає недостатньо розвинене уявлення про себе, свої можливості та потреби, 4% першокурсників – низький рівень, що свідчить про неадекватну самооцінку, негативне ставлення до себе і зумовлює порушення адаптації.

За показником прийняття інших, що відображає узагальнені уявлення респондента про наміри, потреби оточуючих його людей, про їхнє ставлення до нього як до особистості, у 72% студентів виявлено високий рівень, у 25% першокурсників – середній рівень, у 3% осіб – низький рівень. Чим більш розвиненими та неупередженими є уявлення першокурсника про інших членів студентського колективу, тим більш ефективними є форми його взаємодії як суб'єкта з іншими людьми. Вибираючи ту чи іншу стратегію соці-

Таблиця 1

Кількісні результати дослідження рівнів соціально-психологічної адаптації першокурсників за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд

№ з/п	Назва шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
		п	%	п	%	п	%
1	Адаптивність	49	68	21	29	2	3
2	Самоприйняття	48	67	21	29	3	4
3	Прийняття інших	52	72	18	25	2	3
4	Емоційний комфорт	39	54	25	35	8	11
5	Інтернальність	35	49	34	47	3	4
6	Домінування	22	31	41	57	9	12
7	Ескапізм	3	4	56	78	13	18

альної взаємодії, першокурсник може співвіднести свої потреби та інтереси з інтересами інших студентів групи.

За показником «емоційний комфорт» 54% першокурсників демонструють високий рівень задоволеності навчанням у закладі вищої освіти, відчуття емоційного благополуччя, 35% осіб – середній рівень та 11% студентів – низький рівень, що свідчить про емоційну напруженість, підвищену тривожність, незадоволеність своїми стосунками з іншими людьми, своїм становищем у студентському колективі.

За показником «інтернальність», що відображає внутрішній локус контролю (за Дж. Роттером), який виражається в усвідомленні себе відповідальним за результати власної діяльності, у 49% першокурсників діагностовано високий рівень, у 47% студентів – середній та у 4% осіб – низький рівень. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, менш схильні підпорядковуватися впливу інших, вони чинять опір, коли відчувають, що ними намагаються маніпулювати. До того ж краще працюють наодинці, хворобливо реагують на втрату особистої свободи. Низькі бали за цією шкалою означають, що першокурсник вважає ніби все те, що відбувається з ним, є результатом дії зовнішніх чинників, які не залежать від його волі: випадку, інших людей, обставин. Таких людей називають екстерналами, вони здебільшого перекладають відповідальність на інших, є більш конформними (підкоряються правилам), піддаються тиску оточуючих, краще працюють із людьми, ніж наодинці. Їм важко організувати свою діяльність, під час планування якої вони враховують переважно зовнішні вимоги.

Результати дослідження показали, що 31% досліджуваних має високий рівень «прагнення до домінування», що характеризує ступінь вираз-

ності тенденції до лідерства, незалежності від думок інших, самостійності, 57% першокурсників – середній рівень та 12% студентів – низький. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, виявляють у своїй поведінці певне ігнорування соціальних норм та авторитетів, вони діють сміливо, енергійно, активно та впевнено відстоюють свої права, самостійно приймають рішення. Низькі значення за цією шкалою свідчать про конформність, невміння першокурсника відстоювати власну думку, відсутність віри у свої можливості та здібності, пасивність, поступливість.

За показником «ескапізм», що характеризує тенденцію до ігнорування проблем, уникнення невизначених ситуацій, які потребують прийняття рішення та застосування певних стратегій для їх подолання, у 4% студентів виявлено високий рівень, у 78% досліджуваних – середній та у 18% осіб – низький. Студенти, які отримали високі бали за цією шкалою, відчувають невпевненість у власних силах щодо розв'язання проблемної ситуації, вони пасують перед труднощами та складними ситуаціями. Студенти, які отримали низькі бали за цією шкалою, навпаки, не бояться труднощів, ретельно аналізують ситуацію та приймають рішення, відчувають упевненість у здатності вирішення проблеми власними силами.

Узагальнені результати дослідження відображені на діаграмі (рис. 1).

Отже, результати проведеного нами дослідження свідчать, що більшість першокурсників (68% осіб) успішно адаптувалися до нових умов навчання у закладі вищої освіти, однак третина студентів (29% осіб) відчувають ще деякі труднощі у соціально-психологічній адаптації, а в 3% першокурсників виявлено ознаки дезадаптації. Ці студенти потребують психолого-педагогічної підтримки. Саме тому, на нашу думку, роль пси-

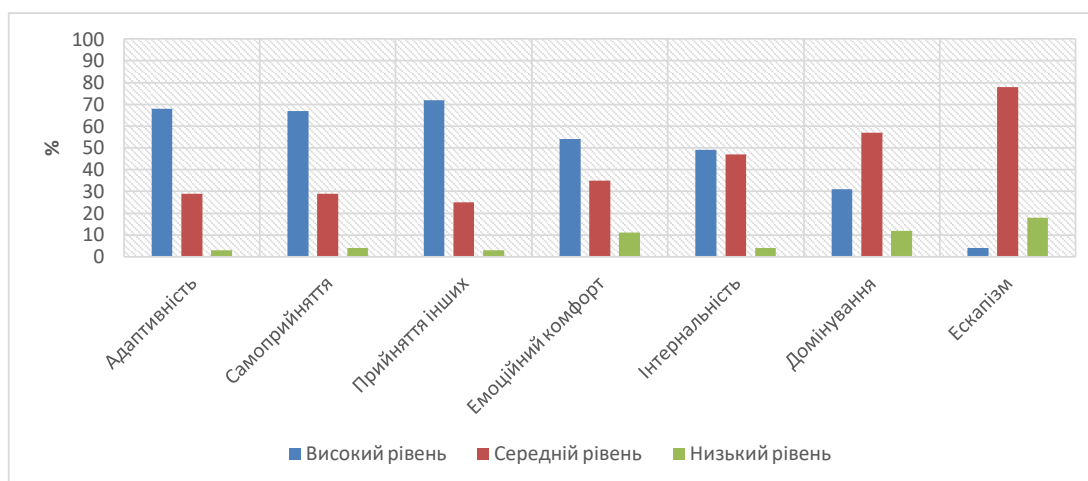


Рис. 1. Показники соціально-психологічної адаптації першокурсників за результатами методики К. Роджерса – Р. Даймонд

хологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливою. Період адаптації першокурсників завжди є складним, а в умовах війни психоемоційний стан студентів погіршується ще й через емоційне напруження, стрес, невпевненість у майбутньому та травматичний досвід.

З огляду на зазначене, уважаємо, що в період соціально-психологічної адаптації першокурсників ефективними будуть такі форми та методи роботи практичного психолога у контексті діяльності психологічної служби закладу вищої освіти:

1. Індивідуальна робота зі студентами: психологічне консультування (допомога у вирішенні особистих та навчальних проблем, зниження рівня тривожності, стимулювання позитивної мотивації до навчання); психодіагностика для визначення рівня психологічної готовності першокурсників до навчання, труднощів у налагодженні соціальної взаємодії з одногрупниками та викладачами, дослідження психоемоційного стану студента; коучинг (робота з визначенням життєвих цілей, пріоритетів, формування загальнонавчальних умінь та навичок, а також побудова стратегії соціально-психологічної адаптації).

2. Групова робота зі студентами: проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних здібностей, емоційного інтелекту, стрес-менеджмент (навчання технік емоційної саморегуляції, таких як дихальні практики, майндфулнес або арттерапія), залучення до групи підтримки або групи взаємодопомоги (спілкування з іншими першокурсниками, обмін досвідом і підтримка один одного).

3. Освітні програми та методичні семінари: лекції з підвищення психологічної компетентності, інформаційні кампанії, методи арттерапії та творчої роботи.

4. Онлайн-підтримка: чати та психологічні консультації у месенджерах, вебінари та онлайн-тренінги, спеціалізована платформа Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», мобільні додатки тощо.

5. Психологічна підтримка викладачів та адміністрації закладу вищої освіти: організація про-

світницьких тренінгів для викладачів, кураторів груп для підвищення психологічної обізнаності, формування емоційної компетентності, консультації адміністрації щодо створення сприятливого і безпечного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти.

6. Партнерство з іншими організаціями та установами: співпраця з волонтерськими та громадськими організаціями, які спеціалізуються на наданні психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, залучення спеціалістів із травматерапії чи кризового консультування.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Робота психологічної служби у закладі вищої освіти в умовах війни має бути спрямована на формування безпечного освітнього середовища та психологічну підтримку учасників освітнього процесу, особливо в період соціально-психологічної адаптації студентів до нових умов навчання в ЗВО.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження свідчать, що у складних умовах сьогодення третина першокурсників відчуває труднощі у соціально-психологічній адаптації. Тому психологічна служба має сприяти покращенню психоемоційного стану студентів та їх успішній адаптації до освітнього середовища. Із цією метою ефективними будуть такі форми та методи роботи практичного психолога, як: індивідуальна робота зі студентами – психологічне консультування, психодіагностика, коучинг; групова робота зі студентами – соціально-психологічні тренінги, арттерапія, стрес-менеджмент, групи підтримки, лекції, методичні семінари, спрямовані на підвищення психологічної обізнаності, розвиток стресостійкості, комунікативних та адаптаційних здібностей у студентів. Це сприятиме не лише успішній соціально-психологічній адаптації першокурсників до нових умов навчання в ЗВО, а й зміцненню та збереженню психічного здоров'я студентів.

Перспективу подальших досліджень убачаємо у створенні й реалізації тренінгових програм для першокурсників із метою їх психолого-педагогічної підтримки у період адаптації до навчання в закладі вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрієнко А. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ та її оптимізація. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 18–26.
2. Жигайло Н. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. № 3. С. 26–31.
3. Литвиненко О. Психологічна служба закладу освіти як ключовий компонент підтримки ментального здоров'я студента в умовах війни. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 4. С. 72–77.
4. Мельник О.В., Кузнецов О.І. Резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Вінниця, 8–9 жовтня 2024 р. Вінниця, 2024. С. 348–353.

5. Миронець Н. Психологічна адаптація першокурсників до навчання у вищій школі: виклики та стреси. *Актуальні питання та перспективи інноваційного розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції* : зб. тез наукових доповідей учасників Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Рівне, 14 листопада 2024 р. Рівне : МЕРУ, 2024. Ч II. С. 65–68.
6. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.
7. Столярчук О.А. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 25. С. 100–106.
8. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
9. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1301–1311.
10. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 198 с.
11. Щербина С.В. Типові проблеми психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому закладі освіти. *Здоровий спосіб життя – здорова людина – здорове суспільство* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Кіровоград, 10–11 квітня 2014 р. Кіровоград : КНТУ, 2014. С. 309–312.

REFERENCES

1. Andriienko, A. (2015). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u VNZ ta yii optymizatsiia [Socio-psychological adaptation of first-year students to university studies and its optimization]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 17, 18–26 [in Ukrainian].
2. Zhyhailo, N. (2012). Psykholohichni osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv [Psychological features of social adaptation of first-year students]. *Molod i rynek*, 3, 26–31 [in Ukrainian].
3. Lytvynenko, O. (2024). Psykholohichna sluzhba zakladu osvity yak kliuchovyi komponent pidtrymky mentalnoho zdorovia studenta v umovakh viiny [The psychological service of an educational institution as a key component of supporting students' mental health in times of war]. *Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia*, 4, 72–77 [in Ukrainian].
4. Melnyk, O.V., & Kuznietsov, O.I. (2024). Rezyliientnist yak chynnyk sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti [Resilience as a factor of social and psychological adaptation of an individual]. *Psykholohichni zasady zberezhenntia mentalnoho zdorovia uchasykiv osvithnoho protsesu: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (S. 348–353). (Vinnytsia, 8–9 zhovtnia 2024 r.). Vinnytsia, 2024. [in Ukrainian].
5. Myronets, N. (2024). Psykholohichna adaptatsiia pershokursnykiv do navchannia u vyshchii shkoli: vyklyky ta stresy [Psychological adaptation of freshmen to higher education: challenges and stresses]. *Aktualni pytannia ta perspektyvy innovatsiinoho rozvytku nauky ta osvity v umovakh yevrointehratsii* : zb. tez naukovykh dopovidei uchasykiv Mizhnar. nauk.-prakt. Konferentsii (Ch II. S. 65–68). (m. Rivne, 14 lystopada 2024 r.). Rivne : MEHU. [in Ukrainian].
6. Podliesna, H. (2012). Psykholohichni chynnyky adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ [Psychological Factors of Students' Adaptation to Studying at Higher Education Institutions]. *Psykholohiia i suspilstvo*, 3, 119–122 [in Ukrainian].
7. Stoliarchuk, O.A. (2016). Psykholohichni aspekty adaptatsii pershokursnykiv do umov navchannia u VNZ [Psychological aspects of freshmen's adaptation to the conditions of studying at a university]. *Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, 25, 100–106 [in Ukrainian].
8. Kisarchuk, Z.H. (Ed.) (2020). *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu* [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming the manifestations of post-traumatic stress disorder] / Z.H. Kisarchuk, Ya.M. Omelchenko, & H.P. Lazos ta in. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo». [in Ukrainian].
9. Tymkiv, L. (2023). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia studentiv pershokursnykiv zakladiv vyshchoi osvity do navchannia v umovakh viiny [Socio-psychological adaptation of first-year students of higher education institutions to studying in war conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 14 (28), 1301–1311 [in Ukrainian].
10. Furman, A.V. (2000). *Psykhodiahnostyka osobystisnoi adaptovanosti* [Psychodiagnostics of personal adaptability]. Ternopil : Ekonomichna dumka. [in Ukrainian].
11. Shcherbyna, S.V. (2014). Typovi problemy psykholohichnoi adaptatsii studentiv do umov navchannia u vyshchomu zakladi osvity [Typical problems of students' psychological adaptation to the conditions of study in a higher education institution]. *Zdorovyi sposib zhyttia – здорова людина – здорове суспільство : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii* (S. 309–312). (10–11 kvitnia 2014 roku, m. Kirovohrad). Kirovohrad : KNTU. [in Ukrainian].