

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) Гуманітарно - педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Соціальної роботи та реабілітації

(назва кафедри)

_____ Сопівник І.В.

(підпис)

(ПІБ)

“ ___ ” _____ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ БАКАЛАВРА)**

**на тему «СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(код і назва)

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук, професор _____

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Осаденко І.І.

(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

(Керівник дипломного проєкту бакалавра)

Доктор педагогічних наук, професор _____

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Сопівник І.В.

(ПІБ)

Виконала _____

(підпис)

Прокопенко Валерія Сергіївна

(ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет (ННІ) Гуманітарно - педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Соціальної роботи та реабілітації
Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)
Сопівник І.В.
(підпис) _____ (ПІБ)
“ _____ ” _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту
(на виконання дипломного проєкту бакалавра студенту)

Прокопенко Валерія Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра)
**«СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО
СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “08” 04. 2025р. №581С

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедру _____
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Розкрити сутність поняття соціальної адаптації та її значення для студентів вищих навчальних закладів.
2. Висвітлити фактори та типи соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти.
3. Описати моделі соціальної адаптації першокурсників.
4. Обґрунтувати методика соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Дата видачі завдання “ _____ ” _____ 20__ р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
(Керівник дипломного проєкту бакалавра) _____ **Сопівник І.В.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання _____ **Прокопенко В.С.**
(підпис) (прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	7
1.1. Поняття соціальної адаптації студентів закладів вищої освіти.....	7
1.2. Фактори та типи соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти.....	11
1.3. Моделі соціальної адаптації першокурсників у закладах вищої освіти....	16
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	21
2.1. Загальна характеристика та методи дослідження адаптації першокурсників	21
2.2. Загальна характеристика вибірки та обґрунтування її репрезентативності.....	27
Висновки до другого розділу	30
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	32
3.1. Діагностика соціальної адаптованості першокурсників	32
3.2. Методика соціальної роботи з першокурсниками	42
3.3. Аналіз результатів експериментальної роботи	48
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Соціальна адаптація є важливим етапом у житті кожної людини, особливо у період вступу до вищого навчального закладу. Першокурсники стикаються з численними змінами, що включають не лише академічну складову, але й важливі соціальні, психологічні та емоційні трансформації. Це час, коли молоді люди повинні адаптуватися до нових умов, знайти своє місце у соціальному середовищі вищого навчального закладу. Адаптація до освітнього середовища закладу вищої освіти є складним і багатограним процесом, що включає формування нових соціальних ролей, встановлення контактів з одногрупниками та викладачами, а також освоєння нової системи вимог та правил. Успішність цього процесу значною мірою визначає подальшу академічну і соціальну активність студента.

Актуальність теми бакалаврської роботи зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів соціальної адаптації першокурсників, оскільки цей процес є важливою частиною їхнього навчання та особистісного розвитку в умовах вищої освіти. Незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері, існує потреба в більш детальному вивченні специфіки соціальної адаптації саме в контексті сучасних реалій українських вищих навчальних закладів. Існує значна кількість наукових поглядів на процес адаптації студентів, які включають різні аспекти цієї проблеми. Відомі соціологи, зокрема Е. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс, Р. Мертон, Г. Балл та Ю. Гант, розглядали адаптацію як важливий компонент загальної соціальної адаптації індивіда, вважаючи її специфічною формою соціальної активності. У той же час, О. Асмолов, К. Роджерс, Л. Фестінгер та В. Ядов визначали її як інструмент адаптації до середовища, захисний механізм або спосіб самоактуалізації особистості.

Дослідження Д. Андрєєвої, Ю. Бохонкової, С. Гапонової зосереджуються на особливостях соціальної адаптації студентської молоді вищих навчальних закладів з урахуванням часу, динаміки, змісту, критеріїв, видів і результатів

адаптації. Тоді як роботи Ф. Березіна, С. Гарькавця, М. Дяченка спрямовані на аналіз загальних закономірностей адаптаційного процесу, його структури, механізмів і принципів реакцій. Водночас варто зазначити, що більшість досліджень концентрується на загальних питаннях соціальної адаптації молоді або адаптації студентства до навчальної діяльності, не враховуючи значення соціокультурного контексту цього процесу.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методики соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Завдання дослідження:

5. Розкрити сутність поняття соціальної адаптації та її значення для студентів вищих навчальних закладів.

6. Висвітлити фактори та типи соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти.

7. Описати моделі соціальної адаптації першокурсників.

8. Обґрунтувати методику соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження соціальна адаптація здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження методика соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети використані **методи** дослідження, зокрема інтерв'ю, анкетування, фокус-групи, спостереження, аналіз документів, а також методи статистичної обробки отриманих даних.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані соціальними працівниками, психологами, викладачами та адміністрацією закладів вищої освіти для покращення підтримки першокурсників, що сприятиме їхній кращій адаптації та успішному освітньому процесу.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг

кваліфікаційної роботи складає 66 сторінки. Робота містить 3 таблиці, 4 рисунків, 49 найменування списку використаних джерел та 3 додатки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Поняття соціальної адаптації студентів закладів вищої освіти

Початок навчання в закладах вищої освіти – це не лише новий етап у здобутті знань, але й серйозний соціальний виклик. Для багатьох молодих людей університет стає не лише місцем для навчання, але й простором для формування особистих, соціальних та професійних навичок. Успішна адаптація до нового соціального середовища є ключовою умовою, яка визначає не тільки психологічний комфорт студентів, але й їх академічні досягнення, соціальну інтеграцію та подальший особистісний розвиток.

Термін «адаптація» походить від латинського слова «adapto», що означає «пристосовую». Хоча це поняття увійшло в наукову практику тільки в середині XIX століття завдяки роботам німецького фізіолога Г. Ауберта, його корені сягають ще античних часів. Адаптація, як явище, є важливим для розуміння того, як індивіди взаємодіють із навколишнім середовищем, включаючи соціальні умови та структури. Це поняття набуває особливої актуальності в контексті соціальної адаптації, яка є ключовим процесом у соціалізації особистості [2].

Сучасні дослідження соціальної адаптації включають безліч різних підходів до її визначення, оскільки це явище не є однозначним. Вже на початку XX століття соціологи звернули увагу на різні аспекти цього процесу, серед яких було виділено здатність людини пристосовуватись до нових умов соціального життя, а також механізми засвоєння соціальних норм. У соціології поняття «соціальна адаптація» має широкий спектр тлумачень, які варіюються від простого пристосування до соціальних норм до складного інтеграційного процесу особистості в соціум. Так, Еміль Дюркгайм, один із перших, хто

сформулював основи теорії соціальної адаптації, вважав, що адаптація людини до суспільства є процесом засвоєння ним соціальних норм і правил. Відповідно до його теорії, людина, яка не приймає ці норми, не здатна до адаптації [47].

У свою чергу, Макс Вебер, один із представників соціологічної науки, не погоджувався з таким підходом. Вебер розглядав адаптацію через призму раціональності, стверджуючи, що людина, адаптуючись до соціуму, керується не лише нормативними нормами, але й власними інтересами, що є невід'ємною частиною раціонального підходу до соціальної взаємодії. Він зауважував, що не тільки «нормативна», але й «раціональна» людина здатна адаптуватись до умов соціального середовища [48].

Талкотт Парсонс, відомий соціолог, представив концепцію соціальної адаптації через вивчення входження людини в соціальні системи. У його розумінні, адаптація є складним процесом, в якому важливу роль відіграють індивідуальні механізми засвоєння норм і цінностей. Він виділяв пізнавальний, захисний і механізм пристосування як ключові етапи соціалізації людини. Водночас Парсонс наголошував на важливості досягнення балансу між потребами індивіда та соціальним середовищем, адже соціальна адаптація – це не лише процес інтеграції, а й пошук гармонії між індивідуальними та суспільними інтересами [44].

Адаптація – це один із ключових процесів соціалізації, що передбачає пристосування людини до нових життєвих ситуацій, умов і викликів. У цьому процесі людина отримує новий соціальний досвід, засвоює соціальні норми, цінності та установки, що допомагає їй оцінювати себе по-новому у новому середовищі і розвивати нові механізми функціонування для вирішення завдань. Для студентів адаптація означає освоєння нових навчальних вимог, організаційних особливостей та соціальних норм, що властиві університетському середовищу [4, с. 43].

Визначення соціальної адаптації в сучасному контексті можна сформулювати як процес взаємодії між індивідом та соціальним середовищем, де кожна зі сторін намагається досягти компромісу, який забезпечить задоволення потреб особистості, водночас не порушуючи інтереси суспільства. Тому соціальна адаптація – це не лише механізм пристосування до соціальних умов, а й здатність змінювати це середовище для більш комфортної взаємодії [37].

Отже, соціальна адаптація є невід’ємною складовою процесу соціалізації. З моменту народження кожен індивід проходить через безліч етапів адаптації, вчиться пристосовуватись до різних умов і ситуацій. Це дає можливість людині не тільки ефективно взаємодіяти з іншими людьми, але й задовольняти свої потреби, сприяючи розвитку як індивідуума, так і суспільства в цілому. Таким чином, процес соціальної адаптації є багатограним і складним явищем, що охоплює як внутрішні механізми особистості, так і зовнішні соціальні фактори. Важливою є роль соціального середовища, яке, з одного боку, вимагає від індивіда адаптації, а з іншого – може зазнавати змін під впливом самих адаптуючих особистостей.

Одним з найважливіших аспектів соціальної адаптації є психологічний комфорт. Студенти, що вступають до університету, часто стикаються з новими для себе ситуаціями: від зміни місця проживання до необхідності взаємодіяти з новими людьми в умовах, що суттєво відрізняються від того, до чого вони звикли в школі. Адаптація до цих змін може бути складною і викликати стрес. Важливо, щоб студенти могли знайти підтримку серед одногрупників, викладачів та адміністрації університету [9]. Психологічна допомога, організація студентських груп підтримки та інші ресурси університету можуть стати важливим інструментом для полегшення цього процесу. Адаптація до нового навчального процесу є невід’ємною частиною успішної інтеграції студента в університетське середовище. Вища освіта передбачає не лише більшу самостійність у навчанні, а й нові методи викладання, вищі вимоги до результатів та більшу відповідальність за власне навчання. Кожен студент

проходить через період, коли потрібно зрозуміти, як ефективно організувати свій час, як правильно обирати методи для засвоєння матеріалу. Саме в цей період важливу роль відіграє здатність до саморегуляції та мотивації, що формується завдяки успішній соціальній адаптації [8].

Ще один важливий аспект соціальної адаптації – це «розвиток соціальних навичок. В університеті студенти стикаються з необхідністю спілкуватися та співпрацювати в різних соціальних контекстах. Вони взаємодіють не лише з одногрупниками, але й з викладачами, адміністрацією, а також з іншими студентами з різних факультетів. Це дає можливість формувати навички комунікації, вміння працювати в команді, а також здобувати досвід у вирішенні конфліктів. Ці навички є надзвичайно важливими не лише для успішного навчання, а й для майбутньої професійної діяльності. Соціальна адаптація також тісно пов'язана з особистісним розвитком студента. В умовах університету молоді люди мають можливість не лише здобувати академічні знання, а й формувати свою ідентичність, світогляд, систему цінностей. Вони стають більш самостійними, відповідальними за свої рішення, а також відкривають для себе нові горизонти у відносинах із різними людьми, розвивають свої інтереси та таланти. Університетське середовище сприяє самореалізації, що є важливим етапом на шляху до становлення зрілої особистості» [6, с. 79].

Крім цього, адаптація до нового соціального середовища допомагає студентам знайти своє місце у студентському колективі. Студенти, які успішно адаптуються, здобувають соціальний статус, беруть активну участь у житті університету, долучаються до культурних, спортивних, наукових заходів. Вони стають частиною великої академічної спільноти, що дає їм можливість не лише здобувати знання, а й формувати важливі соціальні зв'язки, які можуть стати основою для кар'єрного зростання в майбутньому [3].

Під соціальною адаптацією студентів першокурсників ми розуміємо процес інтеграції нових студентів у соціальне середовище університету, який передбачає здобуття навичок ефективної взаємодії з однолітками,

викладачами та адміністрацією, а також адаптацію до нового навчального процесу та життєвих умов. Цей процес включає в себе не тільки психологічну адаптацію, але й розвиток соціальних навичок, самостійності, управління часом та здатності до співпраці у новому колективі.

1.2. Фактори та типи соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти

Процес адаптації є важливим етапом у житті кожного студента. Як зазначає Н. Лукашевич, адаптація не лише є умовою, а й механізмом взаємодії людини з навколишнім середовищем. Вона сприяє розвитку особистості, формуванню соціальних навичок і є необхідною для освоєння нових видів діяльності, зокрема навчання в університеті [24, с. 185]. Однак цей процес часто пов'язаний з труднощами, адже реальність університетського життя часто не відповідає очікуванням першокурсників. Вони стикаються з новими соціальними та академічними вимогами, що може призводити до невідповідності між інтелектуальним потенціалом студентів та можливостями їх реалізації у навчальному процесі.

Згідно з дослідженнями науковців у галузі психології [10], існують різні форми соціальної адаптації студентів до університетського середовища:

1. Формальна форма адаптації охоплює пізнавально-інформаційне пристосування до нового навчального середовища. Це адаптація до нового паттерну навчання, який суттєво відрізняється від шкільної системи. Перші півроку або рік навчання є критичним періодом для студентів, які звикають до нових вимог, режиму навчання та самостійної роботи.

2. Соціально-психологічна форма адаптації полягає у внутрішньогруповій інтеграції студентів та їх інтеграції в університетське середовище загалом. Вона включає прийняття студентами нових норм і цінностей, адаптацію до нових форм соціальної взаємодії в студентському

колективі. Цей процес може відбуватися як швидко, так і поступово, в залежності від індивідуальних особливостей студента.

3. Дидактична форма адаптації стосується проблеми підготовки до нових форм і методів навчання, що реалізуються у ВНЗ. Вона відображає інтелектуальні можливості студентів, їх здатність адаптуватися до інтенсивного навчального процесу. Проблеми, пов'язані з нездатністю студентів освоїти нові методи навчання, можуть призвести до їхнього стресу, відмови від навчання або соціальної ізоляції [10].

Соціальна адаптація студента в університеті також поділяється на два види, що залежать від рівня активності самого студента:

- Активна адаптація характеризується тим, що студент активно взаємодіє з новою соціальною групою, сам проявляє ініціативу і прагне знайти своє місце в університетському середовищі. Такий студент уважно вивчає норми та цінності групи, аналізує їх і готовий брати участь у розвитку нових ідей та рішень. Активна адаптація сприяє більш швидкому і успішному включенню студента в академічне і соціальне життя.

- Пасивна адаптація, навпаки, передбачає конформне прийняття норм і цінностей без бажання змінювати статус-кво. Такий студент зазвичай приймає загальні соціальні норми групи без активного втручання або прагнення змінити щось у колективі. Це може призводити до більш повільного та менш ефективного процесу адаптації, оскільки студент може залишатися відчуженим від активного студентського життя [29].

Процес соціальної адаптації студентів є двостороннім. З одного боку, студенти повинні активно прагнути адаптуватися до нового середовища, а з іншого – необхідна підтримка з боку викладачів, адміністрації та батьків. Важливу роль у цьому процесі відіграють саме викладачі, які повинні проводити вступні бесіди, тренінги та заходи, що допомагають згуртувати студентську групу та полегшити процес адаптації. Індивідуальний підхід до кожного студента, підтримка його в процесі адаптації, дає можливість

уникнути багатьох проблем, що можуть виникнути через невизначеність або стрес у новому середовищі [19, с. 16].

Соціальна адаптація студентів у закладах вищої освіти є важливим і складним процесом, від успішного проходження якого залежить не тільки академічний успіх, а й загальний психологічний комфорт студентів. Кожен студент переживає цей процес по-своєму, і на нього впливає багато різних факторів. Розглянемо основні з них, які визначають ефективність адаптації до нових умов навчання та життя.

Одним з найбільш важливих факторів є психологічний стан студента на момент переходу до закладу вищої освіти. Висока внутрішня мотивація, емоційна стійкість та готовність до змін дозволяють студенту швидше адаптуватися до нових умов. Природно, що перехід від шкільного навчання до університетського середовища супроводжується певними труднощами, адже вимагає значних змін у способі життя та організації навчальної діяльності. Тому студенти з низькою психологічною підготовкою можуть відчувати стрес і тривогу через нові соціальні ролі, підвищену відповідальність за свою успішність і життєвий уклад. Це, в свою чергу, може впливати на ефективність їх адаптації [18, с. 78].

Сім'я відіграє важливу роль у процесі адаптації. Для багатьох студентів перехід до університету – це перший досвід самостійного життя, який супроводжується емоційною та психологічною напругою. Підтримка з боку батьків або близьких людей може значно знизити рівень стресу та відчуття самотності, особливо в перші місяці навчання. Студенти, які мають підтримку вдома, відчують себе впевненішими в новому середовищі та можуть краще зосередитися на навчанні та інтеграції в університетське життя. Університет є важливим фактором, який може вплинути на процес адаптації студентів. Наявність добре розвинутих адаптаційних програм, консультаційних служб, психологічної допомоги та організація заходів, спрямованих на соціалізацію, значно полегшують цей процес. Наприклад, спеціальні програми орієнтації для першокурсників, які проводяться університетом, дають можливість

студентам швидше ознайомитися з навчальними вимогами, правилами і традиціями університетського життя. Крім того, студентам важливо відчувати підтримку з боку викладачів і адміністрації, що дозволяє уникнути ізоляції та відчуженості [20, с. 104 -110].

Специфіка навчального процесу в університеті також є важливим фактором, що впливає на адаптацію студентів. Зміни в методах викладання, рівні складності предметів та вимоги до самостійної роботи можуть стати серйозною проблемою для студентів, які не готові до інтенсивного навчання. Важливо, щоб студенти мали змогу освоїти нові методи навчання, а також навички організації часу та самоконтролю. Проблеми, що виникають у навчальному процесі, можуть стати причиною стресу і навіть зниження мотивації. Тому підтримка з боку викладачів і ефективна організація навчального процесу є необхідними умовами для успішної адаптації.

Соціальна взаємодія з одногрупниками та викладачами є одним із основних аспектів соціальної адаптації в університеті. Студенти, які активно взаємодіють зі своїми одногрупниками, завжди знаходять підтримку в колективі і швидше знаходять своє місце в університетському середовищі. Взаємодія в навчальних групах, участь у позанавчальній діяльності та студентських організаціях сприяє розвитку комунікаційних навичок і соціальних зв'язків, що позитивно впливає на соціальну адаптацію. Важливу роль відіграють також стосунки з викладачами, адже підтримка і розуміння з їх боку допомагають студентам впоратися з труднощами навчання та емоційними переживаннями. Не можна не враховувати й індивідуальні особливості студента. Темперамент, рівень соціальної активності, комунікабельність і здатність до самостійної роботи можуть суттєво вплинути на процес адаптації. Студенти, які мають відкриту натуру, комунікабельні та готові до змін, зазвичай набагато швидше адаптуються до нових умов і знаходять своє місце в університетському колективі. У той час як більш замкнуті та інертні студенти можуть відчувати себе відчуженими, що призводить до уповільненої адаптації [21, с. 3].

Також процес соціальної адаптації студентів у вищих навчальних закладах включає кілька ключових аспектів, кожен з яких важливий для успішного інтегрування студентів в нове середовище. Ці аспекти можна класифікувати за різними типами адаптації: психологічною, соціальною, академічною, культурною та морально-ціннісною. Кожен з цих типів має свою специфіку та впливає на загальний процес адаптації. Нижче подано таблицю, що містить основні типи соціальної адаптації студентів та їх характеристики.

Таблиця 1.1

Типи адаптації студентів у закладах вищої освіти

Тип адаптації	Опис
Психологічна адаптація	Процес освоєння нових умов життя та навчання, зменшення стресу і збереження психологічного комфорту в новому середовищі.
Соціальна адаптація	Здатність студента взаємодіяти з новим соціальним середовищем, встановлювати зв'язки з одногрупниками та викладачами.
Академічна адаптація	Адаптація до вимог навчального процесу, освоєння методів навчання та організації часу.

Тип адаптації	Опис
Культурна адаптація	Пристосування до культурних та соціальних норм університету, участь у культурних заходах.
Морально-ціннісна адаптація	Прийняття нових поглядів та цінностей, адаптація до університетських переконань.

Таким чином, соціальна адаптація студентів у закладах вищої освіти є складним і багатофакторним процесом, що включає психологічні, соціальні, академічні та культурні аспекти. Успіх адаптації залежить від готовності студента до змін, підтримки з боку університету та сім'ї, а також від здатності студента інтегруватися в нове середовище. Важливою є також участь викладачів у цьому процесі через індивідуальний підхід та організацію заходів, що сприяють адаптації.

1.3. Моделі соціальної адаптації першокурсників у закладах вищої освіти

Процес соціальної адаптації першокурсників є важливою складовою їхнього переходу від середньої школи до університетського життя. Це не тільки зміна освітнього середовища, а й знайомство з новими соціальними ролями, новими вимогами та можливостями. Всі ці зміни можуть стати джерелом стресу і тривоги, тому правильна підтримка та розуміння цього процесу з боку університету є надзвичайно важливими для успішної адаптації студентів. Вчені розробили кілька моделей адаптації, які дають змогу краще зрозуміти цей процес. Кожна модель по-своєму акцентує увагу на різних аспектах адаптації: психологічному, соціальному та педагогічному.

Модель психологічної адаптації першокурсників зосереджена на внутрішньому стані студента, його здатності адаптуватися до нових умов життя та навчання. Вона акцентує увагу на емоційній стійкості, мотивації та готовності до змін. Психологічний аспект включає процеси зниження стресу і

тривожності, а також розвитку нових механізмів психологічної підтримки, таких як стресостійкість та емоційна регуляція. Підтримка в цьому напрямку допомагає студентам ефективно справлятися з труднощами і зберігати внутрішній баланс у період змін. Однак, цей підхід має обмеження, оскільки часто не враховує соціальні та академічні аспекти адаптації. Наприклад, хоча студент може бути емоційно готовим до змін, але соціальні труднощі або невідповідність вимогам навчального процесу можуть стати серйозними бар'єрами для повної адаптації [30].

Соціальна адаптація першокурсників за цією моделлю акцентує на взаємодії студента з університетським середовищем. Важливою частиною цього процесу є встановлення зв'язків з одногрупниками, викладачами, адміністрацією університету та іншими учасниками університетського життя. Студенти, які успішно інтегруються в нову соціальну групу, мають більше можливостей для адаптації до університетського середовища, оскільки відчувають підтримку і соціальне включення. Формування нових соціальних зв'язків допомагає першокурсникам зменшити відчуття самотності і страху перед невідомим. Проте цей підхід може ігнорувати індивідуальні психологічні потреби студента. Наприклад, деякі студенти можуть зіткнутися з труднощами в адаптації через низьку соціальну активність або проблеми в спілкуванні, що не завжди може бути вирішене лише соціальною підтримкою [38].

Педагогічна модель соціальної адаптації зосереджена на адаптації студентів до вимог навчального процесу. Вона включає не тільки освоєння навчальних програм і методів викладання, а й розвиток здатності до самоорганізації та управління часом. Педагоги, які правильно організують навчальний процес, допомагають студентам впоратися з високими вимогами і стресом, що виникає через великий обсяг роботи. Важливою складовою цієї моделі є створення підтримуючого середовища для студента, яке дозволяє йому адаптуватися до академічних викликів. Однак першокурсники можуть

відчувати себе добре в навчальному процесі, але мати проблеми з соціальною інтеграцією або психологічною стабільністю [38].

Інтеграційний підхід поєднує елементи психологічної, соціальної та педагогічної адаптації, пропонуючи комплексний погляд на цей процес. Згідно з цією моделлю, адаптація першокурсників є багатофакторним процесом, який включає в себе всі аспекти життя студента. Вона враховує не тільки внутрішню готовність студента до змін, а й його взаємодію з соціальним середовищем, а також успішне освоєння навчального процесу. Комплексний підхід дозволяє не тільки адаптувати студента до нових вимог, але й створити гармонійне середовище для його розвитку. Реалізація такої моделі може бути складною, оскільки вона вимагає узгодження багатьох аспектів і ресурсів, а також відзначається високою складністю у реалізації через необхідність комплексної підтримки з боку університету [42, с. 28].

Таблиця 1.2

Порівняння теоретичних моделей соціальної адаптації

Модель адаптації	Основні аспекти	Переваги	Обмеження
Психологічний підхід	Акцент на емоційній стійкості, мотивації, здатності справлятися з стресом	Допомагає зменшити рівень стресу та тривожності. Покращує психоемоційний стан студента	Не завжди враховує соціальні та академічні аспекти адаптації
Соціальний підхід	Зосереджений на взаємодії студента	Допомагає студентам	Може ігнорувати індивідуальні

Модель адаптації	Основні аспекти	Переваги	Обмеження
	з однокурсниками, викладачами, університетською спільнотою.	адаптуватися до нових соціальних ролей. Забезпечує підтримку у формуванні соціальних зв'язків	емоційні потреби студента.
Педагогічний підхід	Оцінка навчальних вимог, методів викладання та організації навчального процесу.	Створює умови для академічного комфорту студента. Допомогає в освоєнні нових методів навчання.	Може бути обмеженим в аспекті підтримки соціальних і психологічних потреб.
Інтеграційний підхід	Поєднання психологічних, соціальних і педагогічних аспектів.	Забезпечує комплексний підхід, що включає всі важливі аспекти адаптації.	Може бути складним в реалізації через необхідність координувати багато аспектів.

Отже, різні моделі адаптації першокурсників мають свої переваги та обмеження. Психологічний підхід дає змогу розглянути внутрішній стан студента, соціальний підхід забезпечує ефективну взаємодію в новому середовищі, а педагогічний підхід акцентує на академічних вимогах. Інтеграційний підхід поєднує ці фактори, забезпечуючи комплексну підтримку студента. Важливою є роль університету в створенні таких умов, щоб студенти могли адаптуватися на всіх рівнях – психологічному, соціальному та академічному. Тільки за умови комплексного підходу можна досягти успішної адаптації студентів і забезпечити їх гармонійний розвиток в умовах вищої освіти.

Висновки до першого розділу

У першому розділі розглянуто теоретичні основи соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища, зокрема, визначення поняття соціальної адаптації, фактори, що впливають на цей процес, а також моделі адаптації, що застосовуються у вищих навчальних закладах.

Під соціальною адаптацією студентів першокурсників ми розуміємо складний, багатогранний процес, що включає в себе не лише адаптацію до нового соціального, культурного та освітнього середовища, але й активне залучення студентів до університетської спільноти. Це процес, під час якого студент навчається інтегруватися в нове соціальне середовище, формує нові стосунки, здобуває навички самостійної роботи, управляє своїм емоційним станом і долає труднощі, пов'язані з навчанням, життям в гуртожитку або в новому місті. Фактори соціальної адаптації було розглянуто як внутрішні і зовнішні чинники, які впливають на процес адаптації студентів. До внутрішніх факторів відносяться психологічна готовність, емоційна стійкість та індивідуальні особливості студента. Зовнішні фактори включають підтримку з боку сім'ї, університету, взаємодію з одногрупниками та викладачами. Всі ці фактори мають значення для того, щоб студент зміг ефективно пристосуватися до університетського середовища. Моделі соціальної адаптації першокурсників були представлені через різні підходи – психологічний, соціальний, педагогічний та інтеграційний. Кожна з моделей акцентує увагу на різних аспектах адаптації і підкреслює важливість комплексного підходу до підтримки студентів, враховуючи їх психологічний, соціальний і академічний рівень розвитку.

Таким чином, успішна соціальна адаптація першокурсників є багатофакторним процесом, який потребує комплексної підтримки з боку університету та сім'ї. Важливо враховувати всі аспекти адаптації, оскільки кожен з них має суттєвий вплив на загальний процес інтеграції студента в нове середовище.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Загальна характеристика та методи дослідження соціальної адаптації першокурсників

Соціальна адаптація першокурсників до освітнього середовища є одним із ключових аспектів успішного навчання та соціалізації студентів закладів вищої освіти. Вона охоплює не лише академічну адаптацію, що пов'язана з освоєнням нових навчальних вимог, але й соціальну, культурну та психологічну адаптацію. Першокурсники, потрапляючи в нове освітнє середовище, стикаються з численними викликами, такими як нові соціальні контакти, навантаження в навчанні, потреба в інтеграції в університетське життя та культурні відмінності. Успішна адаптація є необхідною умовою для формування стійкої академічної мотивації, соціальної інтеграції та психоемоційного благополуччя студента.

Процес адаптації студентів є важливим етапом їх інтеграції до нових умов навчання та соціального середовища. Дослідження цього процесу передбачає збір даних від студентів, які пройшли адаптацію до університетського життя. Об'єктом цього дослідження стали студенти Національного університету біоресурсів і природокористування України, які навчаються на різних спеціальностях. Оскільки тема дослідження є сенситивною, а отримання багатогранної інформації є необхідним, було обрано якісну методологію, яка дозволяє розкривати індивідуальні фактори, що впливають на адаптацію студентів. З метою детального вивчення цього процесу використовують різноманітні методи, які дозволяють оцінити як кількісні, так і якісні аспекти адаптації. Ці методи дають можливість не лише оцінити загальний рівень адаптації студентів, але й глибше зрозуміти індивідуальні переживання та колективні механізми адаптаційних процесів [38].

Одним із найпоширеніших методів соціологічного дослідження є опитування, яке дає можливість зібрати велику кількість об'єктивних даних від великої групи респондентів. Це метод збору даних через стандартизовані анкети, що дозволяють виміряти різноманітні аспекти адаптації студентів. Опитування, як правило, включає в себе запитання, що стосуються різних аспектів життя першокурсників, таких як рівень стресу, соціальна інтеграція, взаємодія з викладачами та одногрупниками, рівень задоволення умовами навчання.

Основною перевагою цього методу є його здатність надавати статистично значущу інформацію, яка дозволяє побудувати узагальнені висновки щодо соціальної адаптації студентів. Результати опитувань допомагають визначити, які фактори є найбільш важливими для процесу адаптації, а також виявити проблеми, з якими студенти найчастіше стикаються в перші місяці навчання. Завдяки великій вибірці респондентів, опитування дає можливість виявити кореляції між різними аспектами життя студентів і їх здатністю адаптуватися до університетського середовища. Наприклад, чи впливає рівень стресу на успішність навчання, чи є значущими відмінності в адаптації в залежності від соціального статусу студентів чи їх попереднього досвіду навчання [22, с. 69].

Однак для того, щоб зрозуміти не лише зовнішні прояви адаптації, але й глибші інтерпретації та переживання студентів, можна застосовувати якісні методи, такі як глибинні інтерв'ю та фокус-групи.

- Глибинні інтерв'ю проводяться з окремими студентами й дають можливість детально дослідити їхні індивідуальні переживання. Цей метод дозволяє зібрати інформацію про особисті стратегії подолання стресу, труднощі в навчанні, психологічні бар'єри та інші важливі аспекти адаптації. Відповіді на відкриті питання під час інтерв'ю дозволяють розкрити не лише зовнішні проблеми, але й внутрішні конфлікти, страхи та переживання, які можуть залишатися прихованими під час стандартних опитувань [18, с. 48].

- Фокус-групи є ще одним методом, що дозволяє отримати інформацію не лише про індивідуальні, але й колективні переживання студентів. Групове

обговорення допомагає виявити спільні стратегії вирішення проблем, а також зрозуміти, як групи студентів взаємодіють між собою в процесі адаптації. Цей метод дозволяє також досліджувати, як студентська спільнота допомагає одне одному в адаптаційний період, як вони підтримують один одного і які соціальні ролі виникають в групах [19].

Спостереження – ще один важливий метод дослідження соціальної адаптації. На відміну від опитувань і інтерв'ю, спостереження дозволяє зафіксувати реальну поведінку студентів у різних ситуаціях. Це дає можливість отримати безпосередні дані про те, як студенти взаємодіють між собою, як вони справляються з соціальними і навчальними проблемами в університеті. Спостереження проводиться як в академічних, так і в позанавчальних умовах (під час групових активностей, на лекціях, на університетських заходах). Завдяки спостереженню можна отримати інформацію про те, як студенти інтегруються в університетське середовище на практиці. Наприклад, спостереження за тим, як першокурсники взаємодіють під час семінарів, допомагає зрозуміти, як вони формують соціальні зв'язки, чи є в них труднощі в комунікації з іншими студентами та викладачами, і як вони вписуються в академічне середовище [16, с. 78].

Для більш повного розуміння процесу соціальної адаптації першокурсників також можна використовувати комбінацію кількох методів. Наприклад, результати опитувань можуть бути доповнені даними з глибинних інтерв'ю або фокус-груп, що дозволяє отримати більш об'єктивну та глибоку картину адаптаційних процесів. Поєднання якісних і кількісних методів дає можливість не лише виявити загальні тенденції, але й зрозуміти механізми, які стоять за ними [22].

Таким чином, соціальна адаптація першокурсників до освітнього середовища – це складний і багатогранний процес, що охоплює різні аспекти: академічні, соціальні, психологічні та культурні. Використання різноманітних методів дослідження дозволяє отримати всебічну інформацію про цей процес. Кількісні методи, такі як опитування, дають можливість зібрати статистично

значущі дані, тоді як якісні методи – глибинні інтерв'ю та фокус-групи – дозволяють розкрити глибші аспекти переживань студентів. Спостереження, у свою чергу, дає можливість зафіксувати реальні моделі поведінки студентів. Використання комбінованих методів дає змогу сформулювати обґрунтовані рекомендації для поліпшення процесу соціальної адаптації першокурсників в університетах.

Першокурсники часто стикаються з різними викликами, такими як нові соціальні ролі, зміна оточення, стрес від навчальних навантажень та необхідність налагодження стосунків із викладачами та одногрупниками. У цьому контексті соціальна робота відіграє важливу роль у підтримці студентів під час цього складного етапу. У рамках цієї роботи застосовуються різноманітні методи, серед яких особливе місце займають: аналіз поведінки студентів, вивчення соціально-психологічного клімату в студентських групах і специфіка взаємодії студентів з педагогами та соціальними працівниками. Кожен з цих методів має важливе значення для ефективної підтримки адаптації студентів у навчальному середовищі.

Першим етапом у роботі соціального працівника з першокурсниками є оцінка поведінки студентів, що дозволяє виявити особливості їхньої адаптації до нових умов навчання. Мета цього методу – виявити рівень стресу, емоційний стан студентів, а також проблеми, які можуть заважати їхній інтеграції в університетське середовище. Аналіз поведінки студентів здійснюється за допомогою різноманітних інструментів, таких як спостереження, анкетування, інтерв'ю та тестування. Ці методи дозволяють оцінити рівень тривожності, самооцінки та соціальної активності студентів [1, с. 110].

Особливість такого підходу полягає в тому, що він дає змогу вчасно виявити проблеми, з якими стикаються студенти в процесі адаптації. Це можуть бути ізоляція, труднощі в комунікації або негативне ставлення до навчання. Важливою складовою є також виявлення студентів, які мають схильність до депресії або низьку самооцінку, оскільки такі проблеми можуть

стати бар'єром для успішного навчання та соціалізації. Оцінка поведінки студентів дає змогу соціальним працівникам і педагогам своєчасно надати підтримку тим, хто потребує допомоги, зокрема через індивідуальні консультації, психотерапевтичні сесії або інші форми підтримки.

Далі важливим етапом є вивчення соціально-психологічного клімату в студентських групах. Створення сприятливого клімату в колективі значною мірою сприяє успішній адаптації студентів до університетського життя. Це передбачає як розвиток взаємодії між студентами, так і створення умов для комфортної соціалізації в межах групи. Для цього застосовуються методи соціометрії, анкетування, фокус-групи, активних методів навчання, тренінгів для розвитку командної роботи та залучення до колективної діяльності [5, с. 92].

Вивчення соціально-психологічного клімату дозволяє виявити потенційні конфлікти та стосунки між студентами, визначити рівень довіри в групі та ступінь емоційної підтримки. Врахування цих факторів допомагає коригувати соціальні взаємодії та сприяти створенню більш комфортної атмосфери для навчання та розвитку. Ключовим аспектом є також створення умов для розвитку групової підтримки, що важливо для студентів, котрі тільки починають свій шлях в університеті та потребують соціальної адаптації. Вивчення клімату в групі може виявити і соціальні бар'єри, які можуть призвести до ізоляції студентів. У таких випадках важливо розробити заходи, які допоможуть подолати ці бар'єри, такі як організація спільних культурних, спортивних чи навчальних заходів, що стимулюють комунікацію та інтеграцію студентів у колектив [8].

Взаємодія студентів з педагогами та соціальними працівниками є ще одним важливим аспектом у процесі їхньої адаптації до університетського життя. Студенти, які отримують підтримку від викладачів та соціальних працівників, мають значно більше шансів на успішну адаптацію та подолання стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням. Метою такої взаємодії є створення довірчої атмосфери, яка дозволяє студентам відчувати себе

впевнено і отримувати необхідну допомогу. Методи, які використовуються для підтримки студентів, включають консультування, коучинг, організацію підтримуючих груп, зустрічі з соціальними працівниками, а також активне використання формальної та неформальної комунікації. Педагоги та соціальні працівники повинні мати навички індивідуального підходу до кожного студента, враховуючи його емоційний стан, рівень готовності до навчання та потреби в соціальній підтримці. Така взаємодія дозволяє вчасно помічати труднощі студентів і коригувати навчальний процес чи надати психологічну допомогу [9].

Загалом, застосування методів соціальної роботи з першокурсниками є невід'ємною частиною процесу їхньої адаптації до університетського життя. Аналіз поведінки студентів, вивчення соціально-психологічного клімату в групах та специфіка взаємодії студентів з педагогами і соціальними працівниками дозволяють створити сприятливе середовище для розвитку студентів, підтримувати їх емоційне благополуччя та забезпечувати ефективну інтеграцію в навчальне середовище. Важливість цих методів полягає в їхній здатності вчасно виявляти проблеми, надавати необхідну підтримку і створювати умови для успішного навчання та особистісного розвитку студентів.

Отже, в межах дослідження соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища використовувалися різноманітні методи збору даних, серед яких ключове місце займали глибинні інтерв'ю. Цей метод дозволив отримати детальні індивідуальні описи переживань студентів під час адаптаційного періоду. В ході інтерв'ю вивчались особисті стратегії подолання стресу, труднощі в навчанні, психологічні бар'єри, мотивація та очікування студентів від університетського життя. Поєднання кількісних та якісних підходів дало змогу зібрати об'єктивні дані й водночас глибше зрозуміти особисті переживання студентів. Це створило передумови для формулювання ефективних рекомендацій щодо підтримки першокурсників у перехідний

період, забезпечення сприятливого соціального клімату та підвищення рівня емоційного комфорту в університетському середовищі.

2.2. Загальна характеристика вибірки та обґрунтування її репрезентативності

Адаптація першокурсників до навчального середовища є складним та багатогранним процесом, який вимагає врахування різноманітних факторів. Для того щоб дослідження цього процесу було максимально точним і відображало реальний стан справ, вибірка, на основі якої здійснюється дослідження, повинна бути репрезентативною. Тільки так можна забезпечити, щоб отримані результати були актуальними для широкої категорії студентів і відображали різні аспекти їхнього соціального, емоційного та психологічного стану в процесі адаптації.

З огляду на складність та багатогранність процесу адаптації, наукові дослідження, спрямовані на його вивчення, повинні ґрунтуватися на надійних методологічних засадах. Однією з ключових вимог до таких досліджень є забезпечення репрезентативності вибірки. Репрезентативна вибірка – це група учасників дослідження, яка за своїми основними характеристиками відображає більшу популяцію, до якої належать ці учасники. В нашому дослідженні вибірка складається зі студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України першого курсу з різних спеціальностей. Вибірка включає студентів першого курсу, що дозволяє охопити початкові етапи навчання та адаптації до університетського середовища. Для оцінки процесу адаптації першокурсників було обрано 50 студентів університету, що дозволяє отримати достовірні та узагальнені дані про студентську спільноту. Такий розмір вибірки є достатнім для того, щоб забезпечити наукову точність результатів і дозволяє висновки, зроблені на основі цього дослідження, поширювати на більші групи студентів.

Також структура вибірки була розподілена з урахуванням різноманітних соціальних, демографічних і академічних характеристик студентів, що дозволяє забезпечити високу репрезентативність та вивчити різні аспекти адаптації. Вибірка включає студентів з різних факультетів університету, зокрема гуманітарних, природничих, технічних та економічних напрямків. Такий підхід дозволяє врахувати специфіку адаптації в залежності від академічної дисципліни, оскільки студенти різних спеціальностей можуть мати різні рівні стресу, типи навчальних навантажень і підходи до вивчення матеріалу. Крім того, студенти з різних факультетів можуть мати різну соціальну активність, рівень комунікації та взаємодії в групах, що впливає на їхню адаптацію до нових умов [30, с. 123].

Вибірка є збалансованою за гендером, що включає рівну кількість чоловіків і жінок. Це дозволяє врахувати можливі гендерні відмінності в процесі адаптації, адже існують соціальні та психологічні аспекти, які можуть відрізнятися в залежності від статі. Наприклад, у студенток може спостерігатися інший рівень стресу або соціальної взаємодії в порівнянні з чоловіками, що може бути пов'язано з гендерними стереотипами або різними соціальними ролями. Збалансованість вибірки допомагає дослідити ці відмінності та забезпечити загальні висновки, які будуть репрезентативними для всіх студентів [17].

Віковий діапазон студентів, включених до вибірки, становить від 17 до 21 року. Ця вікова категорія є типовою для студентів першого курсу вищих навчальних закладів в Україні. Однак, навіть у межах цієї категорії можуть існувати певні відмінності, пов'язані з віком, які можуть впливати на процес адаптації. Наприклад, молодші студенти, які нещодавно закінчили школу, можуть відчувати більший контраст між шкільним та університетським навчанням, стикатися з новими формами контролю знань та необхідністю більшої самостійності в організації навчального процесу. Вони також можуть мати менший досвід проживання поза батьківською опікою та налагодження нових соціальних зв'язків.

З іншого боку, студенти старшого віку, які можуть мати досвід навчання в інших навчальних закладах або поєднувати навчання з роботою чи сімейними обов'язками, можуть стикатися з іншими специфічними труднощами. Наприклад, їм може бути складніше інтегруватися в академічне та соціальне життя курсу через брак вільного часу або вже сформовані соціальні кола. Включення до вибірки студентів різного віку в межах типового для першокурсників діапазону дозволяє врахувати ці потенційні вікові відмінності та отримати більш повне уявлення про процес адаптації.

В дослідження також включено студентів з різних соціально-економічних груп. Цей фактор є важливим, оскільки соціально-економічний статус може значно впливати на адаптацію студента до університетського життя. Студенти з низьким соціально-економічним статусом можуть стикатися з додатковими труднощами, такими як фінансова нестабільність або брак ресурсів для участі в позакласних заходах, що може ускладнити їхню соціалізацію та вплинути на рівень стресу. З іншого боку, студенти з високим соціально-економічним статусом можуть мати більше можливостей для підтримки в процесі адаптації, що також важливо враховувати в дослідженні [39].

Таким чином, вибірка, що включає 50 студентів з різних факультетів, з різними соціально-економічними характеристиками та гендерною рівновагою, є репрезентативною для дослідження адаптації першокурсників до навчального середовища. Врахування різноманітних факторів, таких як факультет, гендер, вік і соціально-економічний статус, дозволяє отримати більш точні та узагальнені результати, що можуть бути застосовані до ширшої студентської аудиторії. Така вибірка дає змогу дослідити адаптацію студентів з урахуванням різних аспектів їхнього соціального та емоційного стану, що є необхідним для розробки ефективних програм підтримки для першокурсників.

Висновки до другого розділу

У другому розділі розглянуто різні аспекти соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища та методи, що застосовуються для її дослідження. Зокрема, було акцентовано на значенні соціологічних методів, таких як анкетування, інтерв'ювання, спостереження та фокус-групи. Ці методи дозволяють глибше зрозуміти процеси адаптації, вивчаючи як особистісні, так і соціальні аспекти переживань першокурсників, їхні індивідуальні стратегії взаємодії з новим освітнім середовищем.

Важливу роль у соціальній роботі з першокурсниками відіграє індивідуальний підхід, адаптація методів під конкретні умови та потреби студентів. Застосування інтерактивних методів роботи (семінари, тренінги, психолого-педагогічні консультації) дозволяє не тільки виявити проблеми, але й допомогти студентам активно долати труднощі адаптації. Вибірка, що була обрана для дослідження, є репрезентативною, оскільки включає студентів з різних факультетів та спеціальностей, що дозволяє отримати загальну картину адаптаційних процесів серед студентів різних груп. Завдяки цьому дослідження отримало достатньо точні й узагальнені результати, які можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо поліпшення процесу соціалізації першокурсників.

Таким чином, методи дослідження соціальної адаптації першокурсників дозволяють глибоко вивчити та зрозуміти, як студенти проходять через адаптаційний процес, що в свою чергу допомагає виявити ефективні стратегії для підтримки їхньої соціалізації в умовах нового освітнього середовища.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ТА РОЗРОБКА ВЛАСНОЇ МЕТОДИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Діагностика соціальної адаптованості першокурсників

Процес адаптації першокурсників до університетського середовища є важливим фактором, що визначає подальший успіх у навчанні та загальну успішність студентів. З огляду на це, було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті дослідити рівень соціальної адаптації студентів-першокурсників, визначити труднощі, з якими вони стикаються в процесі переходу від шкільного до університетського середовища, а також знайти шляхи покращення цього процесу.

На початковому етапі дослідження було визначено мету та завдання дослідження, а також розроблено інструменти для збору даних. Основними методами збору інформації стали інтерв'ю (Додаток А). Вибірка для дослідження включала 50 першокурсників різних факультетів. Визначення рівня адаптації передбачало вивчення таких аспектів, як рівень стресу, соціальні труднощі, рівень задоволення навчанням та взаємодія з іншими студентами і викладачами [35].

На наступному етапі студенти заповнювали анкети (Додаток Б), що містили питання про їхні переживання та почуття в процесі адаптації до нового середовища. Опитування дозволило зібрати важливу інформацію про рівень стресу, самотності, проблеми у взаємодії з одногрупниками, а також з'ясувати фактори, що найбільше ускладнюють процес адаптації. Окрім того, проведені анкети дали можливість більш глибоко зрозуміти індивідуальні проблеми студентів, а також виявити приховані фактори стресу.

Зібравши дані, було організовано низку тренінгів та фокус-групу (Додаток В), спрямованих на покращення соціальних навичок і зниження

рівня стресу серед першокурсників. Ці заходи включали як практичні заняття з розвитку комунікативних навичок, так і тренінги, що допомагали студентам опанувати техніки релаксації та управління стресом. Спостереження за процесом адаптації студентів дозволило оцінити, наскільки ефективними були ці заходи у практичному застосуванні. Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування та опитування для оцінки змін у соціальній адаптації студентів. Результати показали, що після участі в тренінгах і групових заходах значно покращився рівень адаптації першокурсників. Зокрема, рівень стресу знизився, підвищилася впевненість у собі, а також зменшилась соціальна ізоляція. Більшість студентів відзначили, що завдяки програмам підтримки вони відчули себе більш комфортно в новому середовищі [35].

Аналіз результатів дослідження підтвердив, що більшість першокурсників відчувають труднощі на початкових етапах адаптації, зокрема через відсутність звичних соціальних зв'язків та неготовність до нових вимог навчального процесу. Однак участь у програмах соціальної підтримки та тренінгах дозволила значно покращити їхню здатність до адаптації. Студенти повідомили про зниження рівня тривожності, підвищення комунікативних навичок та покращення взаємин з одногрупниками та викладачами. Ці зміни стали свідченням ефективності проведених заходів.

Початкові питання інтер'ю допомогли виявити, скільки часу студенти навчаються в університеті та як вони обирали свою спеціальність. Як виявилось, більшість респондентів навчаються кілька місяців, що дозволяє виявити особливості адаптації на різних етапах навчання. Вибір спеціальності для багатьох студентів був мотивований їхніми особистими інтересами. Однак чимало респондентів відзначили, що мали сумніви при вступі, зокрема через тиск з боку родини або відсутність чіткої уяви про перспективи кар'єри у вибраній галузі. Академічна адаптація є однією з основних складових студентського життя. Більшість студентів зазначили, що з часом їм стає все важче поєднувати навчання з особистим життям через великі обсяги завдань

та відсутність належного планування часу. Ці труднощі також супроводжуються відчуттям стресу, викликаним складністю матеріалу та вимогами викладачів. Однак студенти зазначають, що використовують різні стратегії для боротьби з цими труднощами, серед яких – самостійне вивчення матеріалу, групові заняття з одногрупниками, а також звернення за допомогою до викладачів [34].

Соціальна адаптація також є важливим аспектом університетського життя. Більшість студентів відзначають гарні стосунки з одногрупниками та готовність підтримати один одного. Однак не всі студенти мають можливість регулярно проводити час поза навчанням через велику завантаженість. Важливо, що студенти, які активно беруть участь в позааурочних заходах, таких як клуби чи спортивні секції, відчують себе більш інтегрованими у студентське середовище. Тим не менш, 15% респондентів відзначили труднощі в інтеграції, зокрема через мовний бар'єр, культурні відмінності чи недостатність спільних інтересів. Психологічна адаптація до університетського середовища є важливим аспектом для студентів. Більшість з них стикалися з труднощами на початку навчання, зокрема через нові вимоги, організацію навчального процесу та стрес. Багато студентів подолали ці труднощі за допомогою підтримки друзів, а також звертаючись до психологів університету. Щодо змін, які відбулися в їхньому житті після вступу, студенти зазначають, що університет допоміг їм стати більш самостійними та відкритими до нових поглядів. Проте для деяких це стало серйозним стресом, що було пов'язано із самотністю та відчуттям соціальної ізоляції [41].

Що стосується підтримки з боку університету, близько 30% студентів зверталися до психологів чи соціальних працівників. Ті, хто звертався, відзначають, що допомога була корисною, особливо у випадках, коли вони переживали стрес чи труднощі в соціальній адаптації. Задоволеність від взаємодії з викладачами також є загалом позитивною, хоча деякі студенти

відчувають, що викладачі занадто вимогливі, а часу на індивідуальну допомогу не завжди вистачає.

Загальні питання про зміни в університетському житті вказують на кілька важливих аспектів, які студенти хотіли б змінити. Вони пропонують більше можливостей для відпочинку та позаурочних активностей, а також покращення соціальної підтримки для новачків. Студенти також підкреслюють важливість організації часу та участі у різноманітних заходах для швидшої адаптації.

Процес адаптації студентів до нового навчального середовища є складним та багатогранним. Студенти стикаються з різноманітними труднощами, зокрема в академічному, соціальному та психологічному аспектах. Високі вимоги навчання спричиняють стрес, проте студенти використовують різні методи для подолання цього стресу, зокрема самостійне навчання та звернення до викладачів. Соціальна адаптація виявляється більш успішною у більшості студентів, хоча деякі з них стикаються з труднощами інтеграції через соціальні бар'єри. Психологічна адаптація також виявляється викликом на початковому етапі, але підтримка друзів і психологів університету допомагає більшості студентів подолати труднощі. З боку університету спостерігається позитивний вплив соціальних працівників та психологів, хоча звертаються до них не всі студенти. Це підкреслює необхідність розширення підтримки для тих, хто стикається з труднощами адаптації. Загалом, студенти висловлюють бажання мати більше можливостей для позаурочних заходів і покращення організації соціальної підтримки, що сприятиме їхній кращій інтеграції в університетське середовище [26].

Далі для більш точних результатів першокурсникам було запропоновано заповнити анкету. Для аналізу результатів анкети, заповненої 50 студентами, можна виділити кілька основних тем, які допоможуть оцінити рівень адаптації студентів до нового навчального середовища.

Для того, щоб краще зрозуміти, як студенти оцінюють свій рівень стресу, було проведено анкетування, в якому студенти мали змогу оцінити свій рівень стресу за останній місяць за шкалою від 1 до 5, де 1 – низький рівень стресу, а 5 – високий рівень стресу. Цей підхід дозволяє виявити не тільки загальну тенденцію, але й рівень стресу у різних групах студентів, що може допомогти в розробці ефективних стратегій для підтримки їхньої адаптації та благополуччя.



Рис. 3.1 Рівень стресу студентів

Більшість студентів (60%) оцінюють рівень стресу на середньому та високому рівні (від 3 до 5), що вказує на наявність певних труднощів у процесі адаптації до нового середовища.

Самотність також є важливим аспектом, який може значно вплинути на соціальну адаптацію першокурсників у новому навчальному середовищі. Під час переходу до університету студенти часто стикаються з новими соціальними викликами, такими як відсутність звичних соціальних зв'язків, адаптація до нової групи людей та інші фактори, що можуть спричинити відчуття ізоляції. Для оцінки цього аспекту адаптації було запропоновано питання, в якому студенти мали оцінити своє відчуття самотності за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «зовсім не відчуваю самотності», а 5 – «дуже часто

відчуваю самотність». Це дозволяє виявити, наскільки значущими є труднощі у соціальній інтеграції для студентів і який вплив це може мати на їхню загальну адаптацію до університетського життя.

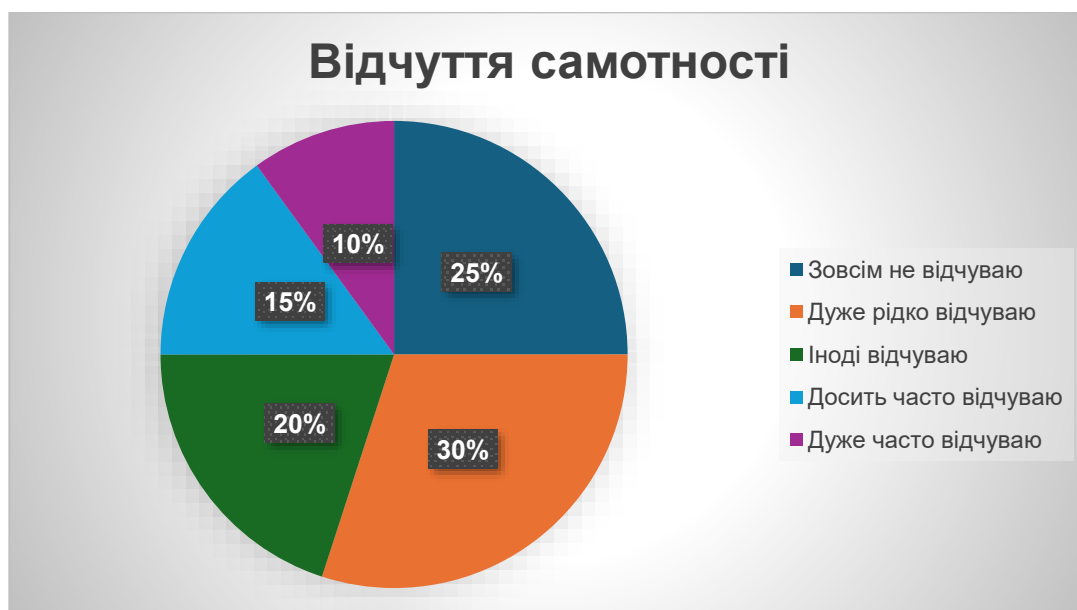


Рис. 3.2 Відчуття самотності

Більшість студентів (55%) відчувають низький або середній рівень самотності, однак 25% відзначають певні труднощі у встановленні соціальних зв'язків.

Також ми дослідили труднощі у взаємодії з одногрупниками. складнощі у спілкуванні можуть впливати на загальний емоційний стан студента та його інтеграцію в нове середовище, що в свою чергу може негативно позначитись на процесі навчання та відчутті приналежності до студентської спільноти. Для оцінки труднощів у взаємодії з одногрупниками студенти оцінювали цей аспект за шкалою від 1 до 5, де 1 – означає «дуже рідко відчуваю труднощі», а 5 – «дуже часто відчуваю труднощі». Цей підхід дозволяє виявити, наскільки значущими є труднощі у соціальних взаємодіях для студентів і чи впливають вони на їхню загальну адаптацію до університетського життя.



Рис 3.3 Труднощі в взаємодії з одногрупниками

Більшість студентів (76%) мають позитивний досвід взаємодії з одногрупниками (оцінки 1 та 2), однак 24% студентів відчують значні труднощі у взаємодії.

Для кращого розуміння, які саме фактори найбільше впливають на процес адаптації студентів, було запропоновано питання, у якому студенти могли вибрати всі фактори, що стосуються їхнього досвіду. Це питання дозволяє виявити найпоширеніші перешкоди та визначити, на які аспекти потрібно звернути увагу для полегшення адаптаційного процесу [25, с. 104].



Рис 3.4 Фактори, що впливають на процес адаптації

Найбільш суттєвими проблемами для студентів є важкість навчання та невпевненість у своїх силах, що є типовими труднощами при переході до нової академічної середовища.

Результати анкети показали, що 60% студентів оцінюють свій рівень стресу на середньому та високому рівні (від 3 до 5). Це свідчить про наявність значних труднощів у процесі адаптації до нового навчального середовища. Стрес є нормальним явищем у період змін, але його високий рівень може бути сигналом про потребу в більшій підтримці. Студенти стикаються з великими академічними вимогами, необхідністю швидко адаптуватися до нового ритму навчання та сформувати нові соціальні зв'язки. Важливим кроком у підтримці студентів є створення програм психологічної підтримки, а також покращення організації навчального процесу для зменшення стресових факторів. Самотність є ще одним важливим аспектом адаптації. Результати опитування показали, що 55% студентів не відчувають значної самотності, однак 25% все ж стикаються з труднощами у встановленні соціальних зв'язків. Самотність може стати серйозною перешкодою на шляху соціальної адаптації, оскільки відсутність підтримки з боку друзів або родини може призводити до почуття ізоляції. Підтримка з боку університету в цьому випадку може включати організацію соціальних заходів, зустрічей для новачків, групових тренінгів, що сприятимуть формуванню більш тісних соціальних зв'язків серед студентів. Важливо створювати інклюзивну атмосферу, де кожен студент може відчувати себе частиною спільноти.

Складнощі у взаємодії з одногрупниками також виявились важливим аспектом адаптації. Більшість студентів (76%) мають позитивний досвід взаємодії з одногрупниками, але 24% відчувають труднощі. Взаємодія з колегами є необхідною для успішної соціальної інтеграції, оскільки саме через групову діяльність студенти можуть знаходити підтримку та ресурси для подолання труднощів у навчанні. Студенти, які відчувають труднощі в спілкуванні, потребують допомоги в адаптації до нових соціальних умов. Університет може сприяти покращенню взаємодії через організацію групових

заходів, тренінгів з комунікаційних навичок або навіть створення студентських організацій, які зможуть об'єднати людей з різних факультетів.

Найбільшими перешкодами для адаптації студентів є важкість навчання (40%) та невпевненість у своїх силах (35%). Ці фактори свідчать про складність академічних вимог, з якими стикаються студенти, а також про їхній психологічний стан. Багато студентів можуть відчувати, що не відповідають високим стандартам університету або не здатні впоратись з навантаженням, що може викликати стрес та невпевненість. Тому важливою є надання підтримки в академічних питаннях через консультації, менторство та додаткові ресурси для самопідготовки. Крім того, психологічна підтримка також відіграє ключову роль у боротьбі з почуттям невпевненості та стресом.

Процес адаптації першокурсників до нового навчального середовища є складним і багатогранним. Основними труднощами є високий рівень стресу, відчуття самотності, труднощі у взаємодії з одногрупниками та академічні виклики. Для ефективного подолання цих проблем університетам необхідно створювати підтримуюче середовище, яке включатиме психологічну допомогу, соціальні програми та інші ресурси для зменшення стресу та покращення соціальної інтеграції студентів. Сприяння розвитку комунікаційних навичок, створення можливостей для взаємодії та академічна підтримка допоможуть студентам швидше адаптуватися до нового середовища і почуватися більш комфортно в університетському житті [21, с. 3].

Також нами було проведено фокус-групу (Додаток В), яка наочно показала, з якими труднощами вони стикаються в трьох основних сферах – академічній, соціальній та психологічній – і що допомагає їм подолати ці перешкоди. Однією з основних проблем, з якими стикаються студенти, є високий рівень стресу, викликаний великим навчальним навантаженням та вимогами до самостійної роботи. Студенти відзначають, що важко адаптуватися до інтенсивного навчального процесу, великої кількості завдань і нових вимог. Труднощі часто виникають через необхідність поєднувати різні

предмети і виконувати завдання в обмежений час. Студенти активно шукають підтримку у викладачів, запитуючи уточнення матеріалу або додаткові пояснення. Гнучкість з боку викладачів та можливість додаткових консультацій стають важливими факторами, що допомагають студентам впоратися з академічними труднощами [12, с. 39].

Щодо соціальної адаптації, більшість студентів відзначають, що їм вдалося знайти спільну мову з одногрупниками завдяки груповим заходам або спільному проведенню вільного часу. Проте, деяку студенти стикаються з труднощами інтеграції, зокрема через соціальні бар'єри, такі як мовні чи культурні відмінності. Ці студенти відчують потребу в додаткових заходах для полегшення знайомства та взаємодії, наприклад, в організації більшої кількості позаурочних заходів або спільних активностей для студентських груп. Однак в цілому, більшість першокурсників вважають, що взаємодія з одногрупниками є важливою складовою їхнього соціального життя в університеті.

Психологічні труднощі, такі як стрес, тривога та депресія, є ще однією важливою частиною адаптаційного процесу. Багато студентів відчують емоційний дискомфорт через зміни в їхньому житті, такі як відсутність родини, нове соціальне середовище та великі вимоги до їхніх особистих ресурсів. Більшість студентів долають ці труднощі за допомогою друзів або через звернення до психологічної підтримки університету. Однак не всі студенти звертаються за допомогою, часто через нерозуміння того, як і де отримати підтримку. Тому важливо активніше інформувати студентів про наявні ресурси психологічної підтримки.

Завдяки доступності викладачів, студенти відзначають, що вони можуть звертатися за допомогою та отримувати необхідну підтримку при вирішенні складних питань. Більшість студентів оцінили взаємодію з викладачами як позитивну, відзначаючи, що викладачі є відкритими і готовими допомогти в разі потреби. Студенти вважають, що гнучкість і готовність викладачів проводити додаткові консультації або змінювати формат навчальних завдань

значно полегшують процес адаптації до університетського життя. Університетська підтримка є важливим аспектом адаптації першокурсників. Ті студенти, хто скористався послугами соціальних працівників чи психологів, поділилися позитивними відгуками, відзначаючи важливість цієї підтримки. Проте лише невелика частина студентів звертається за такою допомогою, що може свідчити про низьку поінформованість або стигматизацію психологічної допомоги. Ось пояснення одного з першокурсників:

«Я пам'ятаю, як було важко адаптуватися до університетського життя. Спочатку я відчував, що не можу встигати з усіма завданнями, і це мене дуже нервувало. Однак допомога викладачів та підтримка друзів значно полегшили цей процес. Найбільше я відчув важливість позаурочних заходів, де ми могли спілкуватися не тільки про навчання, але й про інші аспекти життя в університеті. Психологічна підтримка університету також була дуже важливою – я звертався за порадою, коли почувався розгубленим або стурбованим через зміни, які відбувалися у моєму житті.»

Студенти вважають, що університет повинен активніше інформувати студентів про можливості психологічної та соціальної підтримки, щоб вони могли отримати допомогу на ранніх етапах адаптації. Результати фокус-групи показали, що адаптація до університетського життя є складним і багатограним процесом, який потребує комплексної підтримки. Студенти стикаються з проблемами в академічній, соціальній та психологічній сферах, але шукають підтримки як у своїх одногрупниках, так і в університеті.

3.2. Методика соціальної роботи з першокурсниками

Описана комплексна методика соціальної роботи з першокурсниками є поетапною програмою, розробленою для полегшення їхньої адаптації до нового освітнього та соціального середовища вищого навчального закладу. Вона враховує різноманітні аспекти, включаючи психологічні, емоційні та

соціальні потреби студентів, і реалізується протягом першого семестру їхнього навчання.

Процес адаптації в рамках цієї методики починається з етапу **діагностики**. На цьому етапі використовуються такі інструменти, як анкетування та індивідуальні інтерв'ю зі студентами. Основною метою діагностики є виявлення першокурсників, які відчують підвищений рівень стресу, тривожності, мають труднощі в навчанні або соціальній взаємодії. Отримані дані дозволяють ідентифікувати студентів, які потребують додаткової підтримки.

Для студентів, у яких виявлено виражені труднощі в процесі адаптації, передбачено надання індивідуальних консультацій. Ці консультації проводяться кваліфікованими психологами або соціальними працівниками. Під час індивідуальних зустрічей фахівці допомагають студентам розібратися з їхніми особистими проблемами, надають емоційну підтримку та навчають ефективним технікам самодопомоги, які можуть бути використані для подолання стресу та інших труднощів.

Основна частина методики реалізується через серію тренінгових занять, спрямованих на формування та розвиток необхідних соціальних навичок у першокурсників. Протягом першого семестру проводиться п'ять ключових компонентів адаптаційної програми, кожен з яких має свою мету, зміст та очікуваний ефект.

Першим у цій серії є **тренінг «Знайомство та згуртування групи»**, який проводиться на першому-другому тижні навчання. Його основна мета полягає у полегшенні перших соціальних контактів між студентами, знятті початкової напруги та почуття невпевненості в новому колективі. Зміст тренінгу включає вступне коло знайомств, де кожен студент має можливість представитися, а також різноманітні групові ігри, спрямовані на розвиток довіри та командної взаємодії. Важливим елементом є спільне визначення «групових правил», що сприяє встановленню норм поведінки та відповідальності в групі. Очікуваним

результатом є первинна інтеграція студентів, налагодження контактів та розвиток почуття спільності.

На третьому-четвертому тижні навчання проводиться **тренінг «Я – студент: прийняття нової ролі»**. Метою цього тренінгу є допомогти першокурсникам усвідомити свою нову соціальну роль студента вищого навчального закладу та сформувати стійку навчальну мотивацію. Змістовно тренінг включає дискусії на тему змін у житті студентів після вступу до університету, вправи на візуалізацію, такі як створення «студентського колажу», що допомагає образно представити своє майбутнє в новій ролі, а також практичні завдання зі складання особистих планів розвитку, спрямованих на навчання та самореалізацію. Очікуваним ефектом є формування у студентів відповідального ставлення до навчання та прагнення до саморозвитку.

У період з п'ятого по шостий тиждень навчання реалізується **психотренінг «Управління стресом та емоціями»**. Мета цього тренінгу полягає в тому, щоб навчити студентів ефективним методам емоційного самоконтролю та стратегіям подолання стресових ситуацій, які можуть виникати в процесі адаптації. Зміст тренінгу включає освоєння технік релаксації та дихальних вправ, що допомагають зняти нервову напругу, використання методів арт-терапії, таких як малюнок та створення колажів, як способу вираження та опрацювання емоцій, а також виконання вправ на самопідтримку, зокрема «Я-комплімент» та «Я-перемога», спрямованих на підвищення самооцінки та формування позитивного внутрішнього діалогу. Очікуваним результатом є зменшення рівня тривожності та покращення загального психоемоційного стану першокурсників.

На сьомому-восьмому тижні навчання проводиться **комунікативний тренінг «Відкритий діалог»**. Основною метою цього тренінгу є розвиток у студентів важливих навичок ефективного спілкування, вміння вести конструктивний діалог та знаходити шляхи вирішення конфліктів, які можуть виникати у міжособистісних стосунках. Зміст тренінгу включає рольові ігри,

що дозволяють студентам відпрацьовувати різні комунікативні ситуації, вправи на активне слухання, що сприяють кращому розумінню співрозмовника, а також обговорення типових труднощів, що виникають у процесі комунікації, та шляхів їх подолання. Очікуваним ефектом є покращення навичок міжособистісної взаємодії та запобігання виникненню конфліктних ситуацій у студентському колективі.

Нарешті, протягом усього першого семестру реалізується **програма наставництва «Старший друг»**. Метою цієї програми є забезпечення постійної підтримки та супроводу першокурсників з боку більш досвідчених студентів старших курсів. Програма передбачає формування пар «наставник–першокурсник», де старшокурсник виступає в ролі порадирика та помічника для новоприбулого студента. В рамках програми проводяться спільні зустрічі, під час яких наставники відповідають на питання першокурсників, діляться власним досвідом адаптації та надають практичні поради щодо навчання та студентського життя. Важливим аспектом є також інформування першокурсників про різноманітні ресурси, доступні в університеті, такі як студентські гуртки, психологічна служба та органи студентського самоврядування, що сприяє їхній інтеграції в університетську спільноту. Очікуваним ефектом є полегшення процесу адаптації за рахунок підтримки «рівний до рівного» та підвищення рівня залученості першокурсників у різні аспекти студентського життя.

Після проведення тренінгів і соціальних заходів проводиться повторне тестування для оцінки результатів. За допомогою цієї оцінки коригується подальша робота з групою та надається додаткова підтримка тим студентам, які потребують її [49].

В підсумку, методика соціальної роботи з першокурсниками є важливим інструментом для полегшення їх адаптації до нового освітнього середовища. Вона сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню соціальних навичок та покращенню загального емоційного стану студентів.

Процес адаптації першокурсників до університетського середовища є складним і багатогранним. Для успішного вирішення цього завдання, зокрема для зниження стресу та соціальної ізоляції, було розроблено методичку соціальної роботи з першокурсниками. Оцінка ефективності цієї методички дає можливість не лише визначити її сильні сторони, але й виявити напрямки для вдосконалення, з урахуванням реальних умов університетського середовища.

У результаті групових тренінгів, які були спрямовані на розвиток комунікаційних навичок, здатності до вирішення конфліктів і управління емоціями, студенти змогли покращити свої взаємодії з іншими студентами та викладачами. Це дозволило їм не лише краще адаптуватися до університетського середовища, а й розвинути важливі соціальні навички, які будуть корисними у майбутньому. Студенти, що проходили підтримку через запропоновану методичку, виявили більшу зацікавленість у позанавчальних заходах. Вони відзначили високий рівень соціальної взаємодії, що допомогло знизити почуття самотності, яке часто виникає в період адаптації до нового середовища.

Хоча загалом результати були позитивними, важливо зазначити, що різні студенти мають різні потреби в адаптації. Ті, хто стикається з більш глибокими психологічними проблемами, потребують індивідуальної підтримки, що не завжди ефективно вирішується через групові тренінги. Тому варто звернути увагу на необхідність гнучкості в підходах до кожного студента. Багато студентів зізналися, що вони не змогли активно брати участь у всіх запропонованих тренінгах і заходах через високий рівень навчального навантаження. Це вказує на необхідність більш гнучкого підходу в плануванні таких заходів, а також можливість запропонувати онлайн-формати для зручності студентів [37].

Таблиця 3.3

Шляхи підтримки першокурсників у процесі адаптації

	Опис	Очікуваний результат
Індивідуалізація підходу	Впровадження індивідуальних консультацій та адаптованих програм підтримки залежно від потреб студентів.	Більш ефективна підтримка студентів з різними потребами та проблемами адаптації.
Покращення доступності тренінгів	Введення онлайн-форматів та гнучких розкладів тренінгів для студентів з різними графіками. Доступ до матеріалів тренінгів для повторного перегляду.	Збільшення кількості студентів, що беруть участь у тренінгах, і зручність для повторного засвоєння матеріалу.
Розширення груп підтримки	Створення спеціалізованих груп підтримки для інтернаціональних студентів, студентів з особливими потребами.	Більш зосереджена допомога для студентів, які мають специфічні потреби, що допоможе полегшити їх адаптацію.
Залучення викладачів до процесу адаптації	Регулярні зустрічі викладачів та студентів для обговорення труднощів адаптації, створення атмосфери відкритості та довіри.	Підвищення взаємодії між студентами та викладачами, що сприятиме кращій адаптації студентів до академічного середовища.
Моніторинг і регулярна оцінка ефективності	Проведення тестування та опитувань серед студентів і викладачів для оцінки ефективності методики і визначення нових потреб студентів.	Оперативне виявлення проблем і можливість коригування методики для підвищення її ефективності.
Залучення студентів до створення матеріалів	Включення студентів, які успішно адаптувалися, до розробки методичних матеріалів і проведення тренінгів для новачків.	Збільшення рівня довіри до методики, покращення адаптації нових студентів завдяки досвіду старшокурсників.

3.3. Аналіз ефективності методики

Ефективність методики соціальної роботи з першокурсниками в процесі їх адаптації до університетського середовища показала значний позитивний результат у зниженні стресу, покращенні соціальних навичок та підвищенні рівня залученості студентів у навчальне життя. Однак, як і будь-яка програма, вона потребує подальшого вдосконалення, адаптації до конкретних умов і потреб студентів. Вдосконалення методики шляхом індивідуалізації підтримки, покращення доступності заходів і залучення викладачів дозволить досягти ще більш високих результатів у соціальній адаптації студентів.

Соціальна адаптація першокурсників є ключовим фактором їхнього успішного навчання та особистісного розвитку в університетському середовищі. Емпіричне дослідження, яке було проведене в рамках цієї роботи, дозволяє створити більш ефективні стратегії підтримки студентів у період адаптації. Застосування отриманих результатів має важливе значення для підвищення якості соціальної роботи з першокурсниками в закладах вищої освіти, а також сприяє удосконаленню підходів до організації допомоги студентам у навчальних закладах.

Соціальні працівники відіграють ключову роль у підтримці адаптації першокурсників до університетського середовища. Їхня діяльність включає низку важливих функцій, серед яких:

1. Індивідуальна підтримка студентів
2. Організація груп підтримки
3. Розвиток соціальних навичок
4. Превентивна робота
5. Залучення до університетського життя
6. Вплив досліджених результатів на організацію соціальної роботи

в закладах вищої освіти [32, с. 124].

Результати емпіричного дослідження можуть значно вплинути на організацію соціальної роботи з першокурсниками в закладах вищої освіти.

Дослідження дозволяє виявити найефективніші стратегії підтримки студентів і пропонує конкретні рекомендації для покращення процесу адаптації. Зокрема, результати дослідження можна застосувати таким чином:

1. Модернізація програм підтримки: на основі досліджених даних, в університетах можна розробити більш ефективні програми соціальної підтримки, адаптовані до конкретних потреб студентів. Наприклад, інтеграція онлайн-платформ для проведення тренінгів і консультацій дозволить охопити більше студентів і зробити підтримку доступнішою для всіх.

2. Індивідуалізація підходу: результати дослідження показали важливість персоналізованої підтримки. З огляду на це, соціальні працівники можуть застосовувати більш індивідуалізований підхід до кожного студента, враховуючи його особисті труднощі, академічний рівень та соціально-психологічні потреби. Розширення індивідуальних консультацій сприятиме більш ефективній адаптації та зменшенню рівня стресу серед студентів.

3. Посилення співпраці між соціальними працівниками та викладачами: одним із важливих аспектів є підвищення рівня співпраці між соціальними працівниками та викладачами. Враховуючи результати дослідження, можна організовувати спільні заходи та регулярні зустрічі, на яких студенти, викладачі та соціальні працівники обговорюють адаптаційні проблеми та шукають рішення. Така співпраця допоможе створити більш сприятливе середовище для навчання та розвитку студентів.

4. Розширення доступу до ресурсів і підтримки: дослідження вказує на важливість доступності підтримки в усіх аспектах університетського життя. Університети можуть розширити доступ до ресурсів для студентів, створити спеціалізовані групи підтримки за інтересами або проблемами, а також забезпечити гнучкий доступ до онлайн-ресурсів для тих, хто не може відвідувати офлайн заходи.

5. Формування культури підтримки серед студентів: залучення старшокурсників до програм адаптації може сприяти створенню культури взаємопідтримки та відкритості, що значно покращить атмосферу в

університеті та сприятиме більш швидкому і безболісному процесу адаптації для новачків [39].

Застосування результатів дослідження до соціальної роботи з першокурсниками має безсумнівний потенціал для покращення процесу їх адаптації до університетського середовища. Роль соціальних працівників у цьому процесі є надзвичайно важливою, оскільки вони є ключовими фігурами, які можуть вплинути на зниження рівня стресу, покращення соціальних навичок і загальну інтеграцію студентів у нове середовище. Рекомендації, що виникли на основі дослідження, можуть бути використані для вдосконалення програм підтримки в університетах, що дозволить знизити бар'єри адаптації та сприяти кращій соціалізації студентів, підвищенню їхньої мотивації та успішності в навчанні.

Можна додати, що на основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що впроваджена методика соціальної підтримки першокурсників виявилась ефективною за кількома ключовими показниками:

1. Зниження рівня стресу:

- Студенти відзначили зменшення тривожності, пов'язаної з адаптацією до нових умов навчання.
- Відбулося покращення емоційного стану завдяки своєчасній індивідуальній підтримці.

2. Покращення соціальних навичок:

- Активна участь у тренінгах сприяла розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді, формуванню емпатії.
- Спостерігалось збільшення впевненості студентів у міжособистісному спілкуванні.

3. Підвищення рівня залученості у навчальне та позанавчальне життя:

- Першокурсники стали активніше брати участь у студентських ініціативах, гуртках, волонтерських проєктах.
- Покращився рівень академічної мотивації та самостійності.

4. Підвищення ефективності соціальної роботи в ЗВО:

- Методика дозволила ідентифікувати найбільш уразливі категорії студентів і надати їм цільову підтримку.

- Соціальні працівники почали використовувати індивідуалізований підхід, базуючись на результатах діагностики.

5. Розширення партнерської взаємодії:

- Налагоджено кращу співпрацю між викладачами та соціальними працівниками, що сприяє швидшому виявленню проблем адаптації.

Висновки до третього розділу

У розділі 3 було детально розглянуто розробку та впровадження методики соціальної роботи з першокурсниками, а також проведений аналіз її ефективності та можливість застосування результатів дослідження для покращення соціальної адаптації студентів. У процесі створення методики було враховано різноманітні аспекти адаптації першокурсників до освітнього середовища, зокрема академічні, соціальні та психологічні аспекти. Пропонована методика включає індивідуальну та групову підтримку студентів, сприяє розвитку соціальних навичок, запобіганню стресу та депресії, а також інтеграції студентів в університетське середовище через участь у позаурочних заходах. Важливим компонентом є залучення соціальних працівників до активної роботи з першокурсниками, що створює сприятливе середовище для їх адаптації.

Для розробки методики було проведено емпіричне дослідження, яке включало інтерв'ю, анкетування та фокус-групи. Ці методи дозволили отримати глибоке розуміння потреб студентів та визначити основні труднощі, з якими вони стикаються під час адаптації до університетського середовища. Дослідження показало, що студенти часто переживають стрес, тривогу та труднощі в соціальній інтеграції, що підкреслює важливість розробки індивідуалізованих методів підтримки.

Результати дослідження показали, що запропонована методика є ефективною для підтримки студентів на етапі адаптації. Вона допомагає зменшити рівень стресу, покращує взаємодію студентів між собою та з викладачами, а також сприяє розвитку соціальних зв'язків. Студенти, які скористалися підтримкою соціальних працівників, зазначили позитивні зміни у своєму психоемоційному стані та здатності адаптуватися до нових умов. Також результати дослідження можуть бути використані для подальшого удосконалення методики соціальної роботи в університетах. Пропоновані рекомендації, зокрема щодо індивідуалізації підходу, розвитку онлайн-форматів тренінгів і створення спеціалізованих груп підтримки, можуть значно покращити процес адаптації першокурсників. Важливим кроком є також залучення викладачів до процесу адаптації, що сприятиме створенню більш відкритого та підтримуючого навчального середовища.

Таким чином, запропонована методика соціальної роботи з першокурсниками продемонструвала свою ефективність і може бути використана для подальшого вдосконалення організації соціальної підтримки в закладах вищої освіти. Врахування виявлених проблем і потреб студентів дозволить створити більш ефективні програми, які допоможуть студентам краще адаптуватися до університетського середовища.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було виявлено, що процес соціальної адаптації першокурсників до освітнього середовища є важливим та багатофакторним явищем, яке впливає на їхній подальший розвиток як особистостей і фахівців. Адаптація першокурсників до нового освітнього середовища безпосередньо впливає на їхній успіх у навчанні, психоемоційний стан та соціальне становище. Врахування факторів, які сприяють або ускладнюють цей процес, є важливим для створення сприятливого середовища в університетах. Виокремлено внутрішні та зовнішні фактори, що визначають рівень адаптації студентів. Внутрішні фактори включають особистісні характеристики студента, такі як психологічна готовність та емоційна стійкість. Зовнішні фактори, зокрема підтримка з боку сім'ї, університету та взаємодія з одногрупниками, значно впливають на ефективність адаптації. Всі ці фактори потребують комплексного підходу для досягнення успішної соціалізації студентів.

Для глибокого вивчення соціальної адаптації першокурсників були застосовані різноманітні соціологічні методи, зокрема анкетування, інтерв'ю, спостереження та фокус-групи. Ці методи дозволяють отримати точні дані щодо переживань студентів, а також виявити ефективні стратегії для підтримки їхнього соціального та психологічного розвитку.

У процесі дослідження була розроблена методика соціальної роботи з першокурсниками, що включає як індивідуальну, так і групову підтримку. Методика спрямована на зменшення рівня стресу, покращення соціальної інтеграції студентів та розвиток соціальних навичок. Емпіричне дослідження підтвердило ефективність запропонованої методики, оскільки вона дозволяє значно покращити психоемоційний стан студентів та сприяє успішному процесу адаптації.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм підтримки студентів у вищих навчальних закладах. Запропоновані

рекомендації щодо індивідуалізації підходів, розвитку онлайн-форматів тренінгів та створення спеціалізованих груп підтримки сприятимуть більш ефективній адаптації першокурсників до університетського середовища. Залучення викладачів до процесу адаптації та активна роль соціальних працівників є важливими аспектами, що забезпечують успішну соціалізацію студентів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокових результатів застосування методик підтримки соціальної адаптації, а також на розробку нових інноваційних підходів, які б враховували специфіку кожного факультету та спеціальності. Важливим є також вивчення впливу зовнішніх факторів, таких як житло, фінансові умови та соціальна підтримка, на процес адаптації студентів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що успішна соціальна адаптація першокурсників є важливим етапом їхнього становлення як особистостей і професіоналів, тому університети повинні забезпечити комплексну підтримку студентів для досягнення максимальних результатів у навчанні та соціалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. Ред. Л. В. Герасименко, в. Ф. Моргун. – Кременчук: 2020. С. 110–128.
2. Адаптація першокурсників до нових умов освітнього середовища у закладах вищої освіти як соціально-педагогічна проблема. 2022. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/48429>

3. Бесіди щодо психологічної підтримки здобувачів освіти під час воєнного стану. 2022. URL: https://studlifeod.ontu.edu.ua/2022/03/24/24032022_1/
4. Бурдейнал І. Аналіз стану адаптації студентської молоді до навчання у ВНЗ аграрного профілю. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Вип. 48. С. 79–83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mitimpt_2017_48_22
5. Вербовий М., Кушнірук М. Професійна адаптація студентів до навчання в закладах вищої освіти. Освітологічний дискурс. 2020. № 3. С. 53–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2020_3_6
6. Волнушкіна Г. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/16.pdf>.
7. Вінс В., Прудкай Ю., Кузьменко Т. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. URL: <http://psyvisnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/257/3383>.
8. Галецька І. “Психологічні чинники соціальної адаптації.” URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php>
9. Гончарова Є. Є., Беляєва О. М., Борисова З. О., Дубровіна О. В., Ефендієва С. М. Роль викладача в адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи: зб. статей VII Міжнарод. наук.-практ. конф., 24–25 листопада 2022 р. Полтава: Вид-во “Астроя”, 2022. С. 39–42.
10. Даценко, В. М. (2020). “Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти.” Наукові горизонти, 15(1), 12–15. 2020. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolntNU/7678>
11. Дмитрук, Л. (2024). “Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти.” / Вісник Черкаського університету. Серія

педагогічна,4(1),78–

82.2024.<https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/780>

12. Дубчак, О. Б. “Адаптація студентів до нових умов навчання в закладах вищої освіти”. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/42078>

13. Дудніков, М. Г. “Соціально-психологічна підтримка студентів-першокурсників в процесі пристосування до умов навчання у закладах вищої освіти”. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/57278>

14. “Де навчатися під час війни? Поради школярам і студентам.” URL: <https://zn.ua/ukr/EDUCATION/de-navchatisja-pid-chas-vijni-poradi-shkoljaram-i-studentam.html> .

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

16. Ісаченко В. П. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Ввічливість. Humanitas. № 3. 2024. С. 48–53.

17. Йопат В., Остапова В. “Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти” / Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.2021. № 2 (2). С. 16–27 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2021_2\(2\)_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2021_2(2)_4)

18. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

19. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану / М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян. Актуальні питання гуманітарних наук. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 185–192.

20. Левченко М., Феденько С., Форостян А. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану / М. Левченко, С. Феденько, А. Форостян. Актуальні питання

гуманітарних наук: міжвузівський зб. Наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. – Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 52, Том 2. – С. 185–192.

21. Міжнародна соціологічна асоціація (ISA). Офіційний сайт. – URL:www.isa-sociology.org

22. Мельник Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення / Л. Мельник. 2025. Вип. 1(47). С. 1615–1622. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1\(47\)-1615-](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-1(47)-1615-)

23. Національна асоціація соціологів України. Офіційний сайт. www.sociology.org.ua

24. Нечитайло, Л. Я., Курас, Л. Д., & Дзяман, О. І. (2023). Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. Наукові студії, 12(1), 60–68. <https://www.academia.edu/105061804>

25. Освіта на окупованих територіях України.2022. <https://cedos.org.ua/researches/osvita-naokupovanyh-terytoriyah-ukrayiny-24-lyutogo-30-kvitnya-2022/>

26. Олексюк В. Р. Адаптація студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти. Габітус. 2022. Вип. 33. С. 123–127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_33_239.

27. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29799/1/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.

28. Спіріна Т., Зарюгіна Ю. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/>.

29. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання. <https://www.pdatu.edu.ua/news-06/sotsialno-psikhologichna->

[adaptatsiya-studentiv-pershokursnikiv-do-umov-navchannya.html](#) (дата звернення: 06.04.2025).

30. Соціальне середовище. 2022.
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%87%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B5 (дата звернення: 06.04.2025).

31. Ткачишина О. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів - майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5406/1/O_Tkachyshyna_PN_41_IL.pdf.

32. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників ЗВО до навчання в умовах війни. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7976/80209>.

33. Умови адаптації студентів молодших курсів до освітнього середовища ЗВО в процесі фахової підготовки. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/11731>.

34. Усик, О., & Слободянюк, І. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*, 52(2), 180-189. https://www.aphn-journal.in.ua/archive/52_2022/part_2/28.pdf

35. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан молоді під час війни / М. Хараджи, Г. Труніна // *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 12(30). С. 79

36. Ярошинська, О. Соціальна адаптація студентів у площині взаємодії із середовищем як педагогічна умова успішної професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи у проєктованому освітньому середовищі. https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_lsilsk_shkolu/50/7.pdf

37. Кітчінг, Дж., і Кітчінг, С. Розуміння проблем, з якими стикаються студенти першого курсу університету: дослідження переходу студента у вищу

освіту. Журнал політики та менеджменту вищої освіти, 43(1), 30-44. 2021.
URL:<https://doi.org/10.1080/1360080X.2020.1795682>

38. Бейнеке, Дж. А. та Мортенсен, Л. Дослідження емоційного впливу переходу до університету для студентів першого курсу: довгострокове дослідження. Журнал розвитку студентів коледжу, 63(2), 138-150. 2022.
URL:<https://doi.org/10.1353/csd.2022.0021>

39. Томпкінс, А. та Макдейд, С. Адаптація іноземних студентів до університетського життя: культурна та соціальна перспектива. Міжнародний журнал міжкультурних відносин, 83, 121-134. 2021.
URL:<https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.06.002>

40. Вілкокс П., Вінн С. та Фіві-Голд М. «Це не було пов'язано з університетом, це були просто люди»: роль соціальної підтримки в адаптації студентів. Журнал подальшої та вищої освіти, 45(1), 45-57. 2021.
URL:<https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1798674>

41. Пікок С. та Рамзі Дж. Академічні та соціальні виклики першокурсників: психологічний погляд на адаптацію до університету. Британський журнал педагогічної психології, 91(4), 1021-1036. 2021.
URL:<https://doi.org/10.1111/bjep.12399>

42. Шнайдер Е. та Хорн Дж. Розуміння впливу соціальних мереж на адаптацію студентів: дослідження студентів першого курсу за допомогою змішаних методів. Journal of Student Affairs Research and Practice, 59(1), 1-16. 2022. URL:<https://doi.org/10.1080/19496591.2022.1817353>

43. Муллінз Г. В. та О'Доннелл А. Посилення утримання студентів першого курсу: соціальна підтримка, почуття приналежності та інституційна прихильність. Журнал утримання студентів коледжу: Дослідження, теорія та практика, 23(4), 808-829. 2021. URL:<https://doi.org/10.1177/1521025121993198>.

44. Сампайо, А. та Канаварро, М. К. Роль емоційної регуляції в процесі адаптації студентів першого курсу до університету. Журнал клінічної психології, 77(3), 638-654. 2021. URL:<https://doi.org/10.1002/jclp.23047>

45. Стюарт, А., Гаррісон, Д. Академічна та соціальна адаптація іноземних студентів: системний погляд. Журнал іноземних студентів, 11(3), 672-685. 2021. [URL:https://doi.org/10.32674/jis.v11i3.3098](https://doi.org/10.32674/jis.v11i3.3098)

46. Райс П. С. та Ліхтенберг Е. Фактори, що впливають на соціальну та академічну адаптацію студентів першого курсу в глобалізованому університетському середовищі. Щоквартальник вищої освіти, 76(2), 274-289. 2022. [URL:https://doi.org/10.1111/hequ.12260](https://doi.org/10.1111/hequ.12260) .

47. Флетчер, А. Д. і Левін, Л. Справитися з переходом до університету: роль емоційного інтелекту в адаптації студентів першого курсу. Журнал прикладних досліджень у вищій освіті, 13(1), 159-172. 2021. [URL:https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2020-0151](https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2020-0151) .

ДОДАТКИ

Додаток А

ГЛИБИННЕ ІНТЕРВ'Ю З СТУДЕНТОМ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1. Скільки часу ви вже навчаєтесь у цьому університеті?
2. Як ви обрали свою спеціальність? Чи були у вас сумніви перед вступом?
3. Як вам вдається поєднувати навчання та особисте життя? Чи виникають труднощі в управлінні часом?
4. Чи відчуваєте ви стрес через складність матеріалу або вимоги викладачів? Як ви справляєтесь з цим?

5. Які стосунки ви підтримуєте зі своїми одногрупниками? Чи знаходите ви час для спільного проведення часу поза навчанням?
6. Як ви оцінюєте своє місце в студентському середовищі? Чи є у вас відчуття підтримки з боку колег?
7. Чи були у вас труднощі на початку навчання? Як ви їх подолали?
8. Як ви ставитесь до змін, які сталися у вашому житті після вступу до університету?
9. Чи зверталися ви до соціальних працівників або психологів університету? Як вам допомогли?
10. Як би ви описали взаємодію з викладачами? Чи відчуваєте ви, що вони готові підтримати вас у складних ситуаціях?
11. Що ви б змінили в університетському житті, щоб воно стало більш комфортним для студентів?

Додаток Б

АНКЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НОВОГО СЕРЕДОВИЩА

Дорогий студенте!

Ми проводимо опитування, щоб зрозуміти, як ти відчуваєш себе в новому навчальному середовищі. Твоя думка дуже важлива для нас. Усі відповіді будуть конфіденційними та використовуватимуться тільки для наукових цілей.

1. Як ти оцінюєш свій рівень стресу за останній місяць?

(Оціни за шкалою від 1 до 5, де 1 – низький рівень стресу, 5 – високий рівень стресу)

1 2 3 4 5

2. Чи відчуваєш ти самотність у новому середовищі?

(Оціни за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не відчуваю, 5 – дуже часто відчуваю)

1 2 3 4 5

3. Як часто ти відчуваєш труднощі у взаємодії з одногрупниками?

(Оціни за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже рідко, 5 – дуже часто)

1 2 3 4 5

4. Які фактори найбільше ускладнюють твій процес адаптації?

(Оберіть всі варіанти, які стосуються вашого досвіду)

- Важкість навчання
- Невпевненість у своїх силах
- Проблеми з комунікацією з іншими студентами
- Відсутність підтримки з боку викладачів
- Мовний бар'єр
- Культурні відмінності
- Проблеми з житлом або фінансами
- Інші (будь ласка, уточніть)

5. Як ти справляєшся зі стресом?

(Оберіть всі варіанти, які підходять)

- Спілкуюсь з друзями чи родиною
- Займаюсь спортом
- Шукаю допомоги у психолога
- Практикую медитацію чи інші методи релаксації
- Уникаю складних ситуацій
- Інше (будь ласка, уточніть)

6. Чи відчуваєш ти підтримку з боку викладачів чи університету?

(Оціни за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не відчуваю підтримки, 5 – дуже підтримують)

1 2 3 4 5

7. Чи є щось, що ти хотів би змінити в організації навчального процесу або соціальної атмосфери на університеті?

(Вкажи свої пропозиції чи зауваження)

Додаток В

**ТЕМА: СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ
ДО УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА**

Мета фокус-групи: Дослідити, як студенти першого курсу адаптуються до нового університетського середовища, зокрема в аспектах соціальної інтеграції, взаємодії з одногрупниками та викладачами, а також розуміння рівня підтримки з боку університету.

Склад фокус-групи

- Участь у фокус-групі беруть 6-8 студентів першого курсу різних спеціальностей. Це дозволяє отримати різноманітні погляди на процес адаптації.
- Модератор фокус-групи (соціальний працівник) запитує учасників і сприяє активному обговоренню.

Модератор фокус-групи на початку зустрічі пояснює учасникам мету обговорення і встановлює правила: поважати думку кожного, не перебивати один одного і бути чесними у відповідях. Після цього модератор розпочинає сесію з декількох вступних питань, щоб розвіяти напруження і налаштувати учасників на відкрите обговорення.

Запитання для фокус-групи

1. Як ви відчуваєте себе на навчальних заняттях? Чи важко вам адаптуватися до нового навчального навантаження? Які основні труднощі ви переживаєте на заняттях? Чи допомагають викладачі вам у адаптації до нових вимог? Якщо так, то як саме?

2. Як вам вдалося познайомитися з одногрупниками? Чи легко було знайти спільну мову? Як ви взаємодієте зі своїми одногрупниками поза навчанням (під час вільного часу, на групових заходах)? Чи відчуваєте ви, що є підтримка з боку інших студентів у складні моменти?

3. Чи виникали у вас психологічні труднощі після вступу до університету (стрес, тривога, депресія)? Як ви долаєте ці труднощі? Чи є у вас підтримка від університету (психологічні служби, соціальні працівники)?

4. Як ви ставитеся до змін у вашому житті після вступу до університету?

5. Як ви оцінюєте взаємодію з вашими викладачами? Чи відчуваєте ви, що вони доступні для допомоги? Які конкретні дії з боку викладачів вам допомогли б легше адаптуватися до університетського життя?

6. Чи ви скористалися послугами соціальних працівників або психологів університету? Як ви оцінюєте цю підтримку? Які ще послуги або заходи університету могли б допомогти студентам у процесі адаптації?

Загальні питання

- Що б ви змінили в університетському середовищі, щоб полегшити адаптацію для нових студентів?

- Які ресурси або підтримка вам би допомогли адаптуватися легше в перші місяці навчання?

Модератор завершує сесію, підсумовуючи основні думки і переживання учасників. Після обговорення модератор може задавати уточнювальні питання для отримання додаткової інформації.

За результатами фокус-групи складається звіт, в якому виділяються основні тенденції та проблеми, з якими стикаються студенти при адаптації до університетського середовища. На основі цих даних можна запропонувати рекомендації для поліпшення соціальної та психологічної підтримки студентів, а також розробити програми підтримки для майбутніх першокурсників.

