**Роман Южека**

**(Львів, Україна)**

**АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**У ЧАС ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ В УКРАЇНІ**

Адаптація студентської молоді у закладах вищої освіти – це складний і багатогранний процес, який охоплює широкий спектр змін у житті молодої людини. Перш за все, цей процес включає інтеграцію студента до нового соціального середовища, що передбачає знайомство з одногрупниками, викладачами та працівниками закладу, новими видами стосунків та формами навчання. Формування нових міжособистісних зв’язків є ключовим завданням, оскільки саме через соціальну взаємодію здобувач вищої освіти знаходить підтримку і відчуття приналежності до вузівської спільноти. Разом із тим, молода людина починає засвоювати нові соціальні ролі, які відрізняються від шкільних. Це вимагає від неї підвищеного рівня самостійності, відповідальності та здатності організовувати власний час.

Як зазначає українська психологиня Т. В. Алексєєва, з психологічної точки зору, адаптація здобувачів вищої освіти розглядається як процес гармонійної взаємодії особистості з оточенням. У цьому контексті велике значення має здатність молодої людини справлятися зі стресом, пов’язаним із новими умовами, та знаходити внутрішню рівновагу. Високий рівень тривожності, зміни в самооцінці та зростання вимог можуть стати значними викликами на шляху адаптації. Водночас психологічна стабільність і здатність до ефективної саморегуляції є важливими чинниками, які допомагають здобувачу вищої освіти почуватися впевнено і досягати успіху в академічній і соціальній сферах [1, c.112].

Опанування специфічних навичок для успішного навчання, на думку В. І. Бондар, є ще одним важливим аспектом цього процесу. Студенти мають засвоїти нові методи навчання, навчитися працювати з великими обсягами інформації та вирішувати складні завдання самостійно. Це включає розвиток таких компетенцій, як критичне мислення, вміння планувати час і ставити цілі. Адаптація передбачає не лише зміни у поведінці, але й формування нового способу мислення, що дозволяє успішно функціонувати в умовах динамічного освітнього середовища [2, c.96].

Погодимось з твердженням О. А. Агаркова про те, що поняття адаптації здобувачів вищої освіти охоплює кілька ключових аспектів: соціальний, навчальний, психологічний, фізіологічний та професійний. Соціальний аспект стосується встановлення міжособистісних контактів і включення до студентського життя. Навчальний компонент передбачає засвоєння нових форм і методів навчання, розвиток самостійності в освітньому процесі та формування академічних компетенцій. Психологічна адаптація стосується внутрішньої рівноваги особистості, зокрема управління стресом, тривожністю та розвитком впевненості у власних силах [3, c.79].

Фізіологічний аспект пов’язаний із пристосуванням організму до нових навантажень та ритму життя, тоді як професійна адаптація полягає у формуванні мотивації до обраної спеціальності та визначенні життєвих перспектив (табл. 1.1).

Процес адаптації розпочинається ще до вступу до закладу вищої освіти, коли майбутній здобувач вищої освіти оцінює свої можливості та формує очікування. У перший рік навчання адаптація набуває критичного значення, адже від успішності пристосування залежить подальший академічний і соціальний успіх.

Таблиця 1.1

**Аспекти адаптації студентської молоді**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аспект** | **Характеристика** |
| *Соціальний* | Встановлення міжособистісних контактів, включення до студентського колективу. |
| *Навчальний* | Засвоєння нових форм і методів навчання, розвиток самостійності, формування академічних компетенцій. |
| *Психологічний* | Управління стресом, тривожністю, розвиток впевненості у власних силах. |
| *Фізіологічний* | Пристосування організму до нових навантажень та ритму життя. |
| *Професійний* | Формування мотивації до обраної спеціальності, визначення життєвих перспектив. |

*Таблиця 1.1[створено авторами]*

Зміст адаптації здобувачів вищої освіти розкривається через аналіз тих факторів, які впливають на успішність цього процесу. До них належать як зовнішні (організація освітнього процесу, соціальна підтримка, інфраструктура закладу), так і внутрішні (індивідуально-психологічні особливості студента, його мотивація, рівень стресостійкості). В умовах сучасних реалій значним стресовим фактором для здобувачів вищої освіти є війна[4]. Вона впливає на адаптаційний процес через емоційно-психологічні труднощі, такі як стрес, тривога, депресія, що виникають у результаті переживань, пов’язаних із конфліктом. Це також може позначатися на здатності здобувачів вищої освіти зосереджуватись на навчанні та знижувати їхню мотивацію. Війна може призводити до переміщення здобувачів вищої освіти, зміни умов їхнього життя та порушення стабільності навчального процесу. До того ж, через руйнування інфраструктури та труднощі з доступом до навчальних матеріалів, здобувачі вищої освіти можуть зіштовхуватися з додатковими перешкодами у навчанні. В умовах війни роль соціальної підтримки стає ще важливішою, адже саме вона допомагає здобувачам вищої освіти справлятися з психологічними навантаженнями. Війна також може змінити життєві пріоритети студентів, що веде до переоцінки планів на майбутнє. Умови освітнього середовища відіграють ключову роль у формуванні позитивного досвіду адаптації, оскільки саме вони визначають характер взаємодії здобувача вищої освіти з навчальним закладом (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

**Фактори успішної адаптації**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор** | **Характеристика** | **Приклади впливу на адаптацію** | **Інструменти для покращення** |
| *Зовнішні* | Умови, створені закладом освіти, соціальна підтримка, доступ до ресурсів. | Наявність бібліотек, комфортні аудиторії, участь у студентських клубах. | Поліпшення інфраструктури, проведення заходів для студентів, розвиток соціальних мереж підтримки. |
| *Внутрішні* | Особистісні характеристики студента: рівень мотивації, стійкість до стресу, здатність до самостійності. | Висока мотивація сприяє кращим результатам; низька стресостійкість може призводити до вигоряння. | Психологічне консультування, розвиток softskills, підтримка з боку кураторів. |
| *Умови освітнього середовища* | Особливості взаємодії між студентами та викладачами, організація навчального процесу, наявність поза навчальних активностей. | Дружнє ставлення викладачів покращує емоційний стан; відсутність поза навчальних активностей може знижувати інтеграцію. | Запровадження mentoring-програм, розвиток творчих гуртків, заохочення до участі в університетському житті. |
| *Соціальна підтримка* | Допомога з боку родини, друзів, кураторів та студентських організацій. | Підтримка родини сприяє подоланню тривожності; надмірна опіка може стримувати розвиток самостійності. | Проведення спільних заходів для студентів і батьків, активізація ролі студентського самоврядування. |
| *Психологічна підтримка* | Доступ до психологічних служб, тренінги із саморегуляції, навчання навичкам керування  стрес-менеджменту. | Студенти, які користуються психологічними послугами, швидше долають труднощі адаптації. | Розвиток психологічних центрів, регулярне проведення семінарів і тренінгів. |

*Таблиця 1.2[створено авторами]*

На думку М. М. Слюсаревського, одним із важливих аспектів адаптації є зміна соціальних ролей. Здобувач вищої освіти перестає бути лише школярем і переходить у статус дорослої особистості, яка відповідає за власне життя та навчання. Це вимагає від молоді формування нових навичок самоконтролю, самодисципліни та самоорганізації. У цьому контексті важливими є також питання самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за їх наслідки [5, c.187].

Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у процесі адаптації здобувачів вищої освіти до нового середовища, забезпечуючи базу для їхнього всебічного розвитку. Це не лише місце отримання знань, а й простір, де формується особистість, розвиваються соціальні навички та встановлюються життєві орієнтири. Від якості освітнього середовища залежить здатність здобувача вищої освіти подолати стрес, який часто виникає у зв’язку з переходом до нових умов життя і навчання.

Як вказує Н. П. Кулеша, ефективна організація навчального процесу сприяє швидкому освоєнню матеріалу і забезпечує відчуття впевненості у власних силах. Гнучкість викладання, доступ до сучасних ресурсів, підтримка викладачами та наставниками формують у здобувача вищої освіти комфортне середовище для навчання. Водночас заклад освіти повинен забезпечувати не лише академічну, а й соціально-психологічну підтримку. Психологічні служби, які працюють у таких закладах, допомагають здобувачам вищої освіти адаптуватися до нових викликів, розв’язувати проблеми самореалізації та подолання емоційної напруги [6, c.15].

Крім того, на думку Н. М. Мирончук, заклади вищої освіти стають платформою для інтеграції здобувачів вищої освіти у соціальне середовище. Організація культурно-масових заходів, молодіжних вузівських об'єднань, волонтерських ініціатив дозволяє розвивати почуття приналежності до спільноти, формує зв’язки між здобувачами вищої освіти та сприяє гармонійному розвитку їхньої особистості. Це створює неформальне середовище, де здобувачі вищої освіти можуть обмінюватися досвідом, здобувати нові навички та підтримувати один одного [7, c.84].

Підтримка з боку родини є теж важливим чинником, який впливає на успішність адаптації ЗВО до нових умов навчання і життя. Емоційна підтримка, слова заохочення та готовність вислухати допомагають ЗВО відчути себе впевнено і зменшують стрес, пов’язаний із труднощами адаптаційного періоду. Родина часто стає тим джерелом стабільності, яке дозволяє молодій людині зберегти баланс у перехідний період. Відчуття, що близькі люди підтримують і вірять у її сили, формує психологічний фундамент для подолання викликів.

Водночас надмірна опіка з боку родини може мати зворотний ефект. Якщо родина постійно втручається у вирішення проблем ЗВО, позбавляючи його можливості самостійно приймати рішення, це може гальмувати розвиток важливих навичок, таких як самостійність, відповідальність і вміння адаптуватися до нових ситуацій. Такий підхід може створювати ілюзію безпеки, але не сприяє розвитку здатності ЗВО справлятися із труднощами самостійно, що є важливим аспектом дорослого життя [8, c.64].

Оптимальна підтримка з боку родини полягає в тому, щоб бути поруч у моменти, коли це справді необхідно, але водночас залишати здобувачу вищої освіти простір для самостійності. Родина повинна допомагати молодій людині формувати впевненість у своїх силах, підштовхувати до самостійного вирішення проблем, але при цьому зберігати готовність підставити плече у критичних ситуаціях. Такий баланс між підтримкою і самостійністю сприяє гармонійному розвитку ЗВО та його успішній інтеграції у нове середовище.

Процес адаптації ЗВО невіддільний від розвитку соціальних компетенцій, які відіграють важливу роль у формуванні їхньої особистості та професійної придатності. Уміння працювати в команді, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та знаходити спільну мову з іншими – це базові навички, які не тільки допомагають у навчальному процесі, але й мають вирішальне значення для подальшого професійного становлення [9, c.56].

Розвиток вміння працювати в команді дозволяє ЗВО ефективно взаємодіяти з одногрупниками під час спільних проєктів чи завдань. Це не лише сприяє досягненню академічних цілей, але й формує здатність до кооперації в майбутньому, коли командна робота стане невід’ємною частиною професійної діяльності.

Ефективна комунікація також є важливим компонентом соціальної адаптації. Вона охоплює не лише вміння ясно висловлювати свої думки, але й уважно слухати інших, адекватно реагувати на критику та будувати позитивні відносини. У контексті академічного середовища ці навички сприяють кращій інтеграції студента у колектив, а в майбутньому – налагодженню взаємодії з колегами, клієнтами чи партнерами [10, c.68].

Не менш важливим є і розвиток здатності вирішувати конфлікти. У багатонаціональному або мультикультурному середовищі закладів вищої освіти конфлікти можуть виникати через різноманітність поглядів, стилів спілкування чи культурних відмінностей. Здатність конструктивно вирішувати суперечки формує у ЗВОстресостійкість, емоційний інтелект та готовність шукати спільні рішення, що є критично важливими для ефективного співіснування у сучасному глобалізованому світі [11, c.151].

У підсумку, адаптація здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти є комплексним процесом, що охоплює різні аспекти життя особистості. Її успішність залежить від багатьох чинників, зокрема індивідуальних особливостей ЗВО, якості організації освітнього середовища та рівня соціальної підтримки, інтенсивності військових подій, обстрілів безпосередньо місця навчання (що призводить до дистресу та зниження психоемоційного та когнітивного балансу) тощо. Розуміння поняття та змісту адаптації дозволяє більш цілісно оцінити цей процес і розробити ефективні стратегії його оптимізації.

**Література:**

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис… к. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
2. Бондар В.І., Шапошнікова І.М. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
3. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ».* Політологія. Соціологія. Право. 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.
4. Католик Г. В., Корнієнко І. О. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Науково-методичний збірник. Львів, Червона калина. 2003. 64 с.
5. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
6. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: автореф. Дис. канд. психол. Наук. Острог, 2018. 20 с.
7. Мирончук Н. М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності. *Нові технології навчання: наук.-метод. зб. Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України.* Київ, 2013. Вип. 79. С. 82-85.
8. Герасименко Л.О., Скрипніков А.М., Iсаков Р.I. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
9. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні приклади і проблеми психології.* 2013. № 3(32). C.54-60.
10. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.* 2014. № 2. С.67-72.
11. Байбекова Л.О. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2013. С. 148-154.

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор Католик Галина Вікторівна.