

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л.М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. № 4 (27). 2022. С. 32–40.
2. Кириченко, В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки* (2). 2023. С. 19-24.
3. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі організації життєстійкої поведінки. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VII Харківська наук.-практ. конференції (м. Харків, 2 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 65-69.
4. Резнік К. О. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя поліціантів у період середньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 184-189.
5. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annu. Rev. Psychol.* 1993. 44. P. 1–22.
6. Maddi S. R., Kobasa S. C. The Hardy Executive: Health under Stress. *Homewood: Dow Jones-Irwin*, 1984. 244 p.
7. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

## ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ

**Капшук М. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[maria.kapshuk74@gmail.com](mailto:maria.kapshuk74@gmail.com)

**Актуальність дослідження.** Процес адаптації студентів першого курсу до нового навчального середовища є складною системою змін у когнітивній, поведінковій, соціальній та емоційній сферах особистості. Саме в період початку навчання у вищому закладі освіти відбувається не лише входження до академічного колективу, а й формування нової соціальної ідентичності, переосмислення звичних моделей поведінки, опанування нових соціальних ролей і регуляція власного емоційного стану. Цей перехідний етап вимагає від здобувача не лише інтелектуальної гнучкості, а насамперед стійких психоемоційних механізмів адаптації, здатності до саморегуляції, толерантності до невизначеності та готовності до конструктивної взаємодії в умовах нової соціальної структури.

Значно ускладнює цей процес соціокультурний контекст повномасштабної війни в Україні, яка триває з 2022 року. Війна стала потужним травмуючим чинником для всієї освітньої системи, і особливо – для молоді, яка змушена починати студентське життя в умовах психологічної напруги, втрати базових відчуттів безпеки, рідної домівки, соціального оточення. Як зазначають дослідники, студенти, які вступають до ЗВО під час воєнного стану, демонструють високий рівень тривожності, порушення базових механізмів адаптації, недостатній розвиток навичок емоційної регуляції, що ускладнює не лише академічну успішність, а й саму можливість соціальної інтеграції в студентське середовище [2].

У контексті перших курсів, де значущою є потреба у прийнятті, підтримці, створенні нового мікросоціального простору, саме психоемоційні чинники відіграють визначальну роль у адаптації: рівень емоційного самоконтролю, здатність долати тривогу, відкритість до нових соціальних контактів, розвиток довіри до групи. Порушення цих процесів може мати наслідком ізоляцію, формальну участь у навчанні, відчуження, а в подальшому – відмову від освітнього шляху або формування низького рівня самооцінки, деструктивної

мотивації.

**Виклад основного матеріалу.** Психоемоційна адаптація студентів-першокурсників до навчального колективу є складним і багатовимірним процесом, що охоплює інтеграцію особистості в нову соціальну систему, опанування нових норм поведінки, адаптацію до емоційних вимог академічного середовища та побудову стабільних міжособистісних зв'язків. На відміну від адаптації як суто фізіологічної чи поведінкової реакції, психоемоційна адаптація включає також глибоко інтеріоризовані механізми – здатність до емоційної регуляції, переживання психологічної безпеки, формування почуття приналежності, прийняття власної нової соціальної ролі. Цей процес супроводжується трансформацією самооцінки, підвищеною самосвідомістю, критичним осмисленням себе в новому колі, що робить психоемоційну сферу вразливою до стресових впливів [3].

У контексті вищої освіти адаптація має свої особливості, оскільки навчальний колектив у закладі вищої освіти функціонує не лише як формальна спільнота, а як емоційно насичене середовище з власною структурою, динамікою й очікуваннями. Студенти, які вперше стикаються з вимогами академічного середовища, часто відчують невпевненість, соціальну розгубленість, фрустрацію. До цього додаються значні зміни побутових умов, зменшення рівня контролю з боку родини, необхідність самостійного планування часу та взаємодії з новими соціальними групами, включаючи викладачів, однокурсників, адміністративний персонал [2]. Це створює фон підвищеного емоційного напруження, що вимагає наявності зрілих механізмів саморегуляції.

Особливого значення набувають емоційні процеси – від здатності впоратися з початковою тривожністю і страхом не відповідати очікуванням до навичок формування довіри, відкритості у спілкуванні, вміння коригувати поведінку в міжособистісних конфліктах. Недостатній рівень емоційної зрілості, обмежений досвід соціальної взаємодії, низька здатність до рефлексії можуть спричинити труднощі в адаптації – дезадаптаційні прояви, психосоматичні симптоми,

самоізоляцію або надмірну залежність від схвалення оточення. Психоемоційна нестабільність у цей період є предиктором зниження навчальної мотивації, порушень емоційного фону та формування негативної академічної самооцінки [5].

Крім індивідуальних особливостей, адаптація значною мірою детермінується соціальним контекстом. Емоційний клімат у навчальній групі, ступінь відкритості до новачків, стиль взаємодії з боку кураторів, наявність неформального лідерства, соціальна структура колективу – всі ці чинники виступають або як адаптаційні ресурси, або як бар'єри. Наявність хоча б однієї позитивної міжособистісної прив'язаності (дружби, підтримки, емпатійного контакту) значно підвищує відчуття психологічного комфорту в групі й сприяє ефективному соціальному включенню.

Першокурсники починають навчання в умовах соціальної нестабільності та підвищеного емоційного напруження, спричиненого тривалим військовим конфліктом, зміною освітніх форматів і загальною невизначеністю майбутнього. Багато з них мають досвід втрати дому, евакуації, проживання в нових регіонах або тривалого навчання в ізоляції під час дистанційного шкільного періоду. Ці обставини формують загальний фон підвищеної тривожності, недовіри до стабільності майбутнього, труднощів у побудові нових соціальних зв'язків. В умовах воєнного стану зміщується ціннісна орієнтація молоді, змінюється структура їхніх очікувань від освіти, зростає потреба у психологічній безпеці як базовій умові навчання [4].

Підвищення уваги до емоційного самопочуття студентів, розвиток програм психоемоційної підтримки, створення механізмів групової згуртованості, менторства, рефлексивного супроводу – усе це сьогодні розглядається не як факультативний ресурс, а як необхідна умова ефективної інтеграції особистості в освітнє середовище. Актуальними стають практики розвитку емоційної компетентності, вміння розпізнавати й коригувати власні емоційні реакції, навички відкритої, неагресивної комунікації, що, в довготривалій перспективі,

сприяють не лише адаптації, а й формуванню академічної стійкості та відповідального ставлення до себе як до суб'єкта професійного зростання [1].

**Висновки.** Адаптація першокурсників до нового навчального колективу – це не просто звикання до розкладу й викладачів. Це глибший процес, пов'язаний із тим, як молода людина переживає зміну середовища, будує нові стосунки, шукає своє місце в групі та вчиться справлятися з емоціями. Саме тому психоемоційна складова – не другорядний фактор, а важлива умова того, як швидко і безболісно студент зможе включитися в навчальний процес.

У сучасних умовах, коли освіта в Україні відбувається на тлі війни, емоційний стан молоді особливо вразливий. Втрата стабільності, тривожність, невизначеність щодо майбутнього – усе це не просто фонові речі, а фактори, які напряду впливають на те, як першокурсники сприймають себе, одногрупників і сам навчальний процес. Вони потребують не лише академічної підтримки, а й емоційної: простору, де можна почуватися прийнятним, зрозумілим, у безпеці.

Водночас результати досліджень показують, що здатність справлятися з емоціями, відкритість до взаємодії, впевненість у собі й навіть просто доброзичливе середовище можуть істотно полегшити адаптацію. Ті студенти, які мають хоча б мінімальний досвід позитивної взаємодії, легше включаються в колектив, менш схильні до ізоляції й краще справляються зі стресами.

Тому адаптація до навчального колективу – це не лише особиста справа студента, а завдання для всієї освітньої спільноти. Важливо, щоб і викладачі, і старші курси, і адміністрація допомагали створити атмосферу довіри, поваги й підтримки. Це прості речі, але саме вони роблять перехід до нового життя менш травматичним і більш успішним.

## **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 : кол. моногр. Кременчук

: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.

2. Гнатюк О. В., Чекстере О. Ю. Особливості навчання та адаптації здобувачів освіти в умовах війни. IX Міжнародна науковопрактична конференція «Innovative development of science, technology and education» (June 6-8, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. P. 377–389.

3. Спіріна, Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів–першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2014. Вип. 32. С. 182–184.

4. Тимків Л. С. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. №14 (28). 2023. С. 1301-1311.

5. Тітова Т. Є., Крикля К. П. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у виші. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 161-170.

## **ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Кацалап О. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[knishe4ka8@ukr.net](mailto:knishe4ka8@ukr.net)

**Актуальність дослідження.** Мотивація навчання в підлітковому та юнацькому віці є динамічним психічним утворенням, розвиток якого безпосередньо пов'язаний з процесами становлення особистості, формуванням