

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет права, публічного управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Онопрійчук Ольги Юрівни

УДК 159.922

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості ціннісної підтримки студентів першокурсників у  
процесі освітньої діяльності

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело \_\_\_\_\_ О.Ю. Онопрійчук

Керівник роботи:  
професор Л.О. Першко

**Висновок кафедри**

---

за результатами попереднього захисту:

---

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри

---

(науковий ступінь, вчене звання)  
звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти

захистив (ла)

---

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

---

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Онопрійчук О. Ю. Психологічні особливості ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія», ОП «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності. Ціннісна підтримка полягає в організації системи заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для особистості, в яких вона може виявити свій потенціал, реалізувати себе та задовольнити потребу у визнанні. Така підтримка забезпечується через емпатійну взаємодію, взаємодопомогу, позитивне ставлення до вчинків, дій і можливостей людини з боку значущого соціального оточення та референтних осіб. Одним із ключових інструментів реалізації ціннісної підтримки виступає соціально-психологічний тренінг.

Тренінг ціннісної підтримки передбачає здійснення цілеспрямованого психологічного впливу, який сприяє розвитку особистісного потенціалу, а також виявленню труднощів у сфері рефлексії, переосмисленню та перегляду ціннісних орієнтирів, що, у свою чергу, стимулює особистісне зростання. Порівняльний аналіз результатів, отриманих до і після участі в тренінгу, виявив помітні позитивні зміни. Зокрема, після проходження тренінгу респонденти називали ширший спектр умінь та видів діяльності, а також чіткіше виокремлювали у них мислительні дії та операції. Більшість з названих умінь стосувались навчальної діяльності, що свідчить про посилення навчальної мотивації.

Крім того, значна частина учасників після тренінгу включила до кола референтних осіб своїх одногрупників, підкреслюючи важливість їхньої думки для подальшого освітнього розвитку. Також спостерігалось

зростання показників соціально-психологічної адаптації й позитивні зрушення у сфері афіліативної мотивації: виявлено підвищення прагнення до соціальної взаємодії та зниження рівня страху неприйняття.

*Ключові слова:* адаптація, психологічна підтримка, ціннісна підтримка, освітня діяльність, студент-першокурсник.

## ANNOTATION

Onopriychuk O. Psychological features of value support of first-year students in the process of educational activity. - Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology", OP "Psychology." - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work is devoted to the study of psychological features of value support of first-year students in the process of educational activity. Value support consists in organizing a system of measures aimed at creating favorable conditions for the individual, in which he or she can reveal his or her potential, realize himself or herself and satisfy the need for recognition. Such support is provided through empathetic interaction, mutual assistance, and a positive attitude to the person's actions and capabilities on the part of significant social environment and reference persons. One of the key tools for implementing value-based support is social and psychological training.

The value support training involves targeted psychological influence that promotes the development of personal potential, as well as the identification of difficulties in the field of reflection, rethinking and revision of value orientations, which in turn stimulates personal growth. A comparative analysis of the results obtained before and after participation in the training revealed noticeable positive changes. In particular, after the training, the respondents named a wider range of skills and activities, and more clearly distinguished between thinking actions and operations. Most of the skills mentioned were related to learning activities, which indicates an increase in learning motivation.

In addition, a significant number of participants included their classmates in the circle of reference persons after the training, emphasizing the importance of their opinions for further educational development. There was also an increase in the indicators of social and psychological adaptation and positive changes in the field of affiliative motivation: an increase in the desire for social interaction and a decrease in the level of fear of rejection were revealed.

*Keywords:* adaptation, psychological support, value support, educational activity, first-year student.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	14
1.1 Особливості навчальної діяльності студентів-першокурсників.....	14
1.2. Ціннісна підтримка студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності.....	21
1.3. Психологічний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів-першокурсників .....	25
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	32
2.1. Методи та процедура дослідження ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності .....	32
2.2. Методологічні основи розробки психологічного тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників.....	36
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	40
3.1. Розробка соціально-психологічного тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності .....	40
3.2. Дослідження динаміки навчальних здібностей та особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.....	47

3.3. Порівняльний аналіз результатів до та після проведення соціально-психологічного тренінгу як засобу ціннісної підтримки студентів-першокурсників.....	55
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку українського суспільства відзначається масштабними соціальними потрясіннями, спричиненими повномасштабною війною росії проти України. Воєнні дії, масові внутрішні переміщення, руйнування інфраструктури, постійна загроза життю, втрата близьких людей і економічна нестабільність створюють безпрецедентні умови, в яких функціонує система освіти. В таких умовах особливої уваги потребує молодь, яка лише починає свій шлях у вищій школі.

Першокурсники стикаються не лише зі звичними труднощами адаптації до нового освітнього середовища, а й із додатковими викликами: навчання в умовах повітряних тривог, тривалого перебування в укриттях, онлайн-формату або змішаного навчання, роз'єднаності з родиною, відчуття небезпеки та невизначеності майбутнього. Ці чинники підвищують рівень стресу, тривожності, емоційного вигорання, що вимагає від закладів вищої освіти системної психологічної підтримки здобувачів освіти.

В умовах війни надзвичайно важливо забезпечити не лише інформаційну, методичну та організаційну, але й ціннісну підтримку студентів як одну з форм психологічної допомоги. Ціннісна підтримка – це створення такого освітнього простору, в якому особистість не втрачає сенсу, здатна зберігати життєві орієнтири, адаптуватися до складних обставин і реалізовувати себе як суб'єкт діяльності. Особливої актуальності це набуває в роботі зі студентами першого курсу, які перебувають у критичному періоді переходу до дорослого життя.

Психологічні засади ціннісної підтримки тісно пов'язані з положеннями гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл), у яких наголошується на важливості створення умов для самореалізації, відчуття безпеки та сенсу життя. У вітчизняній психології цінності розглядаються як ключовий механізм регуляції життєдіяльності

особистості (Т.М. Титаренко, І.А. Зязюн, Н.В. Грищенко). Особливу увагу в контексті освітньої діяльності приділяють дослідженню ціннісної регуляції суб'єктної активності, яку вивчали О.Л. Музика, Л.Б. Шнейдер, З.С. Карпенко, О.А. Конопкін, Н.В. Чепелева. Вони підкреслюють, що саме цінності забезпечують внутрішню мотивацію до навчання, здатність до рефлексії, усвідомлення особистісного сенсу освітнього процесу, а також є джерелом стійкості до стресових впливів.

Дослідження психологічної адаптації студентів в умовах соціальних змін, зокрема в контексті воєнної кризи, свідчать про те, що без належної підтримки у першокурсників зростає ризик виникнення фрустрації, дезадаптації, втрати інтересу до навчання. Як зазначає Т.М. Титаренко, у кризових ситуаціях саме смислові ресурси особистості (життєві орієнтири, цінності, віра в майбутнє) стають основою її життєстійкості. Психологічна допомога, яка враховує ціннісну складову, має більший потенціал підтримати молоду людину в умовах нестабільності.

Актуальність даного дослідження визначається нагальною потребою в науковому осмисленні та практичному впровадженні ефективних механізмів ціннісної підтримки студентів у процесі освітньої діяльності в умовах війни, що і зумовило вибір теми *«Психологічні особливості ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності»*.

**Мета:** виявити психологічні особливості ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності та визначити її вплив на успішність адаптації до умов навчання в умовах війни.

**Завдання:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми особливостей навчальної діяльності студентів-першокурсників та їх ціннісної підтримки.
2. Спланувати та провести дослідження ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності.

3. Розробити та апробувати соціально-психологічний тренінг ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності.

4. Дослідити динаміку навчальних здібностей та особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників.

**Об'єкт дослідження:** ціннісна підтримка освітньої діяльності студентів першого курсу навчання в умовах сучасних соціальних викликів.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності.

**Гіпотеза:** соціально-психологічний тренінг, спрямований на ціннісну підтримку студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності, позитивно впливає на розвиток їхніх навчальних здібностей та сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

**Теоретико-методологічною основою дослідження.** У межах гуманістичної парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) ціннісна підтримка розглядається як умова для самореалізації особистості, збереження сенсу життя та подолання труднощів у кризових умовах; у вітчизняній психології (Т.М. Титаренко, І.А. Зязюн, Н.В. Грищенко) цінності розглядаються як ключовий чинник життєстійкості, що забезпечує внутрішню опору в періоди соціальної нестабільності; дослідження О.Л. Музики, Л.Б. Шнейдер, З.С. Карпенко, О.А. Конопкіна, Н.В. Чепелевої підкреслюють, що інтеріоризовані цінності формують внутрішню мотивацію до навчання, сприяють розвитку рефлексії та усвідомленню особистісного сенсу освітнього процесу.

**Методи та організація дослідження.** На підготовчому етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукових і фахових джерел; основу дослідження становить психологічний експеримент, що охоплює констатувальний і формувальний етапи; з метою збору

емпіричної інформації щодо адаптації студентів першого курсу застосовувалися психодіагностичні методики: опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча, а також модифікований тест-опитувальник мотивації афіляції А. Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова, методика вивчення динаміки здібностей розроблена О.Л. Музикою; кількісний та якісний аналіз отриманих результатів здійснювався з використанням методів статистичної обробки результатів – критерію знаків (G).

Дослідження проводилось протягом жовтня-грудня 2024 року, на базі Поліського національного університету. В ньому взяли участь студенти першого курсу факультету права, публічного управління та національної безпеки спеціальності «Психологія» в рамках адаптаційного тренінгу - 25 осіб.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:** проаналізовано психологічні особливості ціннісної підтримки студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності та визначено її вплив на успішність адаптації до умов навчання в умовах війни.

**Практичне значення.** Отримані в результаті виконання бакалаврської роботи дані про те, що соціально-психологічний тренінг, спрямований на ціннісну підтримку студентів першокурсників у процесі освітньої діяльності, позитивно впливає на розвиток їхніх навчальних здібностей та сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти, можуть бути використані для створення програми психологічної допомоги студентам.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки

«Студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2024 року) та Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень. Випуск 42» (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.).

**Публікації.** Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях:

1. Онопрійчук О.Ю. Особливості навчальної діяльності студентів-першокурсників. *Студентські наукові читання-2024: Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 11 грудня 2024 року. Житомир: Поліський національний університет, 2024. (подано до друку).

2. Онопрійчук О.Ю. Ціннісна підтримка студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності. «Світ наукових досліджень. Випуск 42»: *Матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна – м. Ополе, Польща, 23-24 червня 2025 р.). (подано до друку).

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається з наступних структурних елементів – вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел. Робота налічує 66 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 61 сторінки. Список використаних джерел налічує 42 джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### **1.1. Особливості навчальної діяльності студентів-першокурсників**

Вступ до вищого начального закладу є однією з найважливіших подій у житті кожного студента-першокурсника, адже вибір тієї чи іншої професії визначається подальшим їх професійним становленням. Хоча багато студентів після вступу до університету стають невпевненими в тому, що обрали правильну професію, що може позначитися на їх успішності в навчанні. Провідною діяльністю студентів у вищому навчальному закладі є навчально-професійна діяльність, яка має вимагати високої активності в навчанні і має свої особливості.

Навчальна діяльність є одним із провідних видів активності особистості, що забезпечує її саморозвиток шляхом опанування способів предметної та пізнавальної діяльності, які формуються на основі засвоєння узагальнених теоретичних знань [2]. Цей вид діяльності посідає центральне місце у структурі життєдіяльності індивіда в період професійного становлення, що знайшло своє відображення в працях таких дослідників, як П.Я. Гальперін, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк та ін.

Освітній процес у закладі вищої освіти не лише орієнтований на набуття академічних знань, а й передбачає включення студентів до системи суспільних відносин, оволодіння соціальними нормами та цінностями, інтегрованими в культурний простір. Специфіка навчання у вищій школі, а також багатопланова взаємодія з різними соціальними утвореннями, сприяють формуванню в студентів активної громадянської позиції, розширенню соціальних зв'язків і посиленню процесів соціалізації. Саме в студентському віці інтенсифікується становлення

соціальної зрілості, що супроводжується переосмисленням життєвих цінностей і набуттям нових соціальних ролей.

Для першокурсників вступ до закладу вищої освіти є переломним моментом, який супроводжується зміною соціального середовища. Це зумовлює необхідність перебудови системи міжособистісних взаємин та набуття нових форм соціальної взаємодії, що, у свою чергу, актуалізує завдання соціальної адаптації. Остання охоплює як об'єктивно-предметний аспект (залучення до нових форм діяльності), так і соціально-психологічний компонент (інтеграція в нове студентське середовище) [1; 2; 4; 16; 22].

Особливості навчальної діяльності першокурсників обумовлюються завданням включення їх до нового освітнього простору та адаптації до особливостей академічної взаємодії у ЗВО. Поведінка значної частини студентів-початківців характеризується підвищеним рівнем конформності, недостатнім усвідомленням та розмежуванням соціальних ролей (зокрема ролі студента і майбутнього фахівця). Освоєння навчального процесу у вищій школі вимагає від молоді високої пізнавальної активності, вольової саморегуляції, внутрішньої організованості та здатності до інтелектуального напруження, самодисципліни і раціонального тайм-менеджменту. Студент стає повноцінним суб'єктом навчальної діяльності лише за умови високого рівня внутрішньої мотивації, ініціативності, усвідомлення відповідальності за результати власної освітньої траєкторії [22; 25].

Результати емпіричних досліджень свідчать, що провідними труднощами, з якими стикаються першокурсники, є недостатній рівень сформованості навичок самоорганізації навчальної діяльності, зокрема: невміння раціонально планувати час, дефіцит умінь самостійної роботи з науковими джерелами, слабо розвинені навички самонавчання [12]. Так, за даними Федорової Е.Є., до 80% першокурсників стикаються з труднощами у засвоєнні навчального матеріалу на початковому етапі

навчання, що зумовлено нездатністю ефективно відбирати, структурувати, фіксувати та застосовувати інформацію. До найбільш поширених труднощів, визначених у ході дослідження, належать: низький рівень сформованості навичок інформаційного аналізу та узагальнення, відсутність відповідальності й саморефлексії, а також наявність психологічних бар'єрів, пов'язаних із замкнутістю, страхом та невпевненістю в собі [25].

У дослідженнях М.В. Левченка зазначено, що труднощі в опануванні навчального матеріалу першокурсниками закладів вищої освіти не завжди зумовлені низьким рівнем знань, отриманих у середній школі. Значною мірою вони пов'язані з недостатньою сформованістю таких особистісних якостей, як навчальна мотивація, здатність до самостійної пізнавальної діяльності, навички самоконтролю, самооцінювання, а також усвідомлення та ефективне використання власних пізнавальних ресурсів, включаючи вміння організовано розподіляти час на самостійну підготовку [35].

Значна частина студентів психологічно не готова до функціонування в умовах академічної автономії, притаманної освітньому середовищу ЗВО. Відсутність жорсткої поточної перевірки знань, яка є характерною для шкільної освіти, надання студенту більшої свободи у виборі змісту, методів навчальної діяльності, форм контролю та оцінювання результатів – усе це вимагає від молоді значно вищого рівня самостійності, саморегуляції та відповідальності [21].

Процес переходу до нової соціальної ролі – ролі студента – супроводжується адаптацією до нових умов освітнього середовища. Навіть у ситуації позитивної підтримки з боку викладачів і адміністрації, цей перехід потребує значного часу, оскільки передбачає зміну способу життя, правил взаємодії та системи вимог. Підвищується рівень відповідальності за власне майбутнє, з'являються виклики, пов'язані з самостійним проживанням, віддаленням від родини та необхідністю приймати самостійні рішення. У багатьох студентів це зумовлює емоційні та

поведінкові труднощі, які можуть перешкоджати формуванню конструктивної студентської ідентичності. Часто виникають деформовані уявлення про "дорослість", які проявляються у зовнішньо демонстративних формах поведінки, таких як ігнорування занять чи гіперболізація свободи. Це, своєю чергою, провокує зниження навчальної мотивації та зростання рівня академічної дезадаптації [12].

Крім того, першокурсники переживають як міжособистісні конфлікти з одногрупниками, так і внутрішньоособистісні суперечності. Вони перебувають у перехідному стані: вже не діти, але ще не повністю дорослі. Цей проміжний етап часто супроводжується поведінковою нестабільністю: у звичних або комфортних умовах спостерігається демонстрація дорослої поведінки, але при виникненні труднощів – схильність до регресивних реакцій. Адаптація до нового соціального статусу, зміни режиму дня, нових життєвих умов і необхідність встановлення нових соціальних зв'язків вимагають значних ресурсів і часто стають джерелом стресу [4].

Таким чином, ефективність та успішність навчального процесу у вищій школі зумовлені взаємодією широкого кола факторів – як внутрішньоособистісних (мотивація, саморефлексія, емоційна стійкість), так і міжособистісних (якість стосунків у студентському колективі, соціальна підтримка тощо). Уже з перших тижнів навчання студенти занурюються в нове, динамічне та інтелектуально насичене середовище, яке активно формує не лише професійні орієнтири, але й ціннісне ставлення до обраного фаху. У цей період триває процес особистісної самоідентифікації, пошуку власного місця в системі міжособистісних і рольових взаємозв'язків, соціально-психологічне структурування в межах академічного колективу [11].

Для ефективного опанування навчального матеріалу в умовах вищої освіти недостатньо лише базових знань, здобутих у загальноосвітній школі. Високий рівень загального інтелектуального розвитку, широка

ерудиція, сформовані пізнавальні інтереси та внутрішня пізнавальна мотивація є суттєвими передумовами для успішної навчальної діяльності студента. У випадках часткової недостатності певних когнітивних або особистісних ресурсів компенсаторну функцію можуть виконувати висока навчально-професійна мотивація, працездатність, здатність до тривалого інтелектуального напруження, а також такі особистісні якості, як ретельність, посидючість, відповідальність при виконанні навчальних завдань.

Студентський вік, як зазначає Б.А. Бараш, є критичним періодом у житті молоді особистості, що характеризується інтенсивними психологічними трансформаціями. Вікова криза, яка часто супроводжує цей етап, проявляється через низку характерних ознак: фрустраційні переживання внаслідок незадоволених потреб; загострення міжособистісних і рольових суперечностей у взаємодії з викладачами та однолітками; невиразність і неструктурованість ціннісно-сміслової сфери; збереження інфантильних рис, що виявляється у безвідповідальності та униканні відповідальності за власний вибір [5; 19; 20].

Кожному віковому етапу притаманне специфічне психологічне протиріччя, яке потребує розв'язання. Для юнацького віку (17–18 років) основним завданням стає формування особистісного і професійного самовизначення, пов'язаного з переходом до самостійного життя та побудовою суб'єктивної моделі власного майбутнього. На цьому етапі актуалізується процес інтеграції «Я-концепції» з реаліями професійного навчання й соціального середовища.

У студентському віці може виникати нормативна криза адаптації до умов освітнього середовища вищого навчального закладу. У випадках, коли ця криза не вирішується своєчасно, вона набуває затяжного характеру: особистість відкладає розв'язання труднощів, що, своєю чергою, призводить до зниження мотивації до навчання, появи емоційного

опору стосовно обов'язкових академічних активностей, критичного сприйняття викладачів, конфліктів у студентському середовищі [5; 20; 26].

Одним із чинників ефективності навчання є індивідуальний стиль навчально-професійної діяльності студента, що виявляється в стійких і характерних для особистості способах організації пізнавальної активності. Цей стиль формується відповідно до індивідуально-психологічних особливостей – таких як темп роботи, тривалість сенсомоторної реакції, швидкість обробки та засвоєння інформації, сформованість навчальних навичок. Забезпечення можливостей для індивідуалізації освітнього процесу – зокрема, шляхом надання студентам права вибору форм навчальної діяльності, засобів контролю, термінів звітування, а також залучення їх до формулювання окремих навчальних цілей і завдань – сприяє підвищенню рівня їхньої автономії, самоусвідомлення та внутрішньої мотивації до навчання [38].

Таким чином, період вступу до вищого навчального закладу є кризовим періодом для студента-першокурсника, адже передбачає зміну соціальних ролей, свого оточення, міжособистісних стосунків тощо, що може позначитися на деяких труднощах та недоліках в навчанні. Також характеризується своїми особливостями, зокрема процесом адаптації, успішністю в навчанні або її неуспішністю та можливих причин неуспішності, заміна звичних шкільних умов на вузівські, формування нових професійних якостей та цінностей.

Навчальна діяльність студентів-першокурсників завжди була складним адаптаційним процесом, який включає зміну соціального статусу, опанування нових форм навчальної роботи, формування навчальної мотивації та розвиток рефлексивних умінь. Проте в умовах повномасштабної війни в Україні цей процес набув нових, раніше не характерних ознак, що значно ускладнили адаптацію студентів до вищої освіти [3].

За результатами дослідження О.М. Іванової, присвяченого особливостям освітньої адаптації студентів в умовах воєнного часу, було виявлено, що понад 60% першокурсників відчують тривожність, дезорієнтацію та зниження навчальної мотивації у зв'язку з нестабільністю навчального процесу, частими переходами між онлайн- та офлайн-форматами, а також необхідністю навчання під час повітряних тривог або перебування в укриттях. Авторка підкреслює, що навчальна діяльність в таких умовах набуває фрагментарного характеру, порушується ритм засвоєння матеріалу, а когнітивне навантаження часто поєднується з емоційним виснаженням.

У дослідженні Т.В. Снісаренко, проведеному на базі кількох українських університетів, було встановлено, що у першокурсників, які починали навчання у 2022-2023 роках, спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, погіршення навичок самоорганізації та зниження продуктивності навчання в умовах віддаленої форми. Особливо постраждали студенти із сімей внутрішньо переміщених осіб, а також ті, чий рідні були мобілізовані або загинули внаслідок воєнних дій. Це створює додаткове емоційне навантаження, що негативно впливає на ефективність навчальної діяльності [35].

У звіті Міністерства освіти і науки України (2023) наголошується, що лише близько 40% студентів першого курсу почуваються психологічно безпечно під час освітнього процесу, а значна частина з них демонструє симптоми емоційного вигорання, апатії та втрати інтересу до навчання. У документі підкреслюється, що головним чинником підтримки навчальної мотивації в умовах війни є збереження смислової наповненості освіти, зв'язку з професійним майбутнім та емоційно підтримуюче освітнє середовище.

Окрему увагу привертають дослідження О.І. Бондарчук, яка розглядає роль викладача як медіатора ціннісної підтримки студентів у кризових умовах. На її думку, навчання в умовах війни має ґрунтуватися

не лише на передачі знань, а й на формуванні довірчих відносин, емоційної безпеки, підтримки здобувачів освіти у збереженні віри в майбутнє та значущості їх професійного вибору [13].

Подібну позицію підтримує Н.М. Юхимук, яка у своїй роботі акцентує увагу на важливості розвитку рефлексивних та саморегулятивних здібностей студентів першого курсу як чинника підвищення їх навчальної автономії. Авторка вказує, що війна спричинила зростання внутрішньої мотивації до навчання у тих студентів, які мають чітко сформовані цінності, а також отримують підтримку з боку навчального середовища.

Таким чином, сучасні дослідження вказують на те, що ефективна організація навчальної діяльності студентів-першокурсників в умовах війни вимагає врахування психологічних, соціальних та емоційних чинників. Необхідною умовою забезпечення якісного освітнього процесу є створення адаптивного, емоційно безпечного середовища, орієнтованого на підтримку смислів, життєвих цінностей та суб'єктної позиції кожного студента. Це має стати основою для подальших психолого-педагогічних інтервенцій і програм ціннісної підтримки в системі вищої освіти.

## **1.2. Ціннісна підтримка студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності**

Проблематика цінностей упродовж тривалого часу привертала увагу численних дослідників і залишалася актуальною на всіх етапах розвитку суспільства. Однак, попри значну історію вивчення, ця тема й надалі вважається недостатньо розробленою як у теоретичному, так і в емпіричному вимірах, особливо у сфері психології. Про це свідчить, зокрема, наявність великої кількості різноманітних трактувань самого поняття «цінності».

У сучасній психологічній науці спостерігається посилення інтересу до аксіологічного підходу у вивченні особистості (Б.С. Братусь, З.С. Карпенко та ін.). У деяких концептуальних моделях особистості саме

цінності та їх прояви розглядаються як ключові компоненти для аналізу її структури (В.Ф. Сержантов). Це обґрунтовано тим, що цінності є одними з основоположних особистісних утворень, через які людина усвідомлює своє ставлення до соціальної реальності. У цій якості вони виступають регуляторами широкого спектра мотиваційної сфери й справляють значний вплив на всю життєдіяльність індивіда (М. Рокич) [13].

Визначення та інтерпретація цінностей, зокрема загальнолюдських, мають суб'єктивний характер і значною мірою залежать від індивідуального досвіду кожної особистості. Як зазначається у дослідженнях, будь-хто, хто зіштовхується з потребою оцінки або вибору цінностей, виступає в ролі експерта цього процесу [23].

Науковці, які досліджують феномен цінностей, підкреслюють, що вони формуються внаслідок специфічної здатності людської свідомості сприймати, осмислювати та закріплювати значущість різноманітних духовних і матеріальних, реальних і уявних об'єктів для задоволення актуальних потреб. У такому контексті цінності розглядаються як результат інтеріоризації особистістю свого середовища, оціненого крізь призму значущості для її існування й розвитку. Водночас рівень сформованості цінностей слугує індикатором соціальної зрілості індивіда [13; 15; 18; 23; 24; 27].

Дослідники також зазначають, що сенситивним періодом для формування базових ціннісних орієнтацій є молодший шкільний вік – саме тоді інтенсивно відбувається процес соціалізації особистості. Формування цінностей переважно завершується у віці 18-20 років, після чого вони залишаються відносно стабільними впродовж подальшого життя.

Категорія «цінність» відображає не лише внутрішній світ людини, а й практичну взаємодію із соціокультурним середовищем. Формування індивідуальної системи цінностей відбувається під впливом значущих соціальних агентів – членів родини, однолітків, педагогів, представників професійного середовища, референтних груп, а також засобів масової

інформації, культурних та мистецьких джерел, суспільно-політичних організацій тощо [24].

Формування ціннісних орієнтацій є невід'ємним етапом розвитку особистості. У періоди переходу та кризового становлення відбувається поява нових ціннісних орієнтацій, потреб і інтересів, що спричиняє перебудову тих рис особистості, які були характерними для попереднього етапу розвитку. Дослідження впливу ціннісних орієнтацій особистості на різні сфери її діяльності підтверджують положення про те, що умови діяльності, трансформуючись у свідомості, можуть мати різний вплив на реальну поведінку. Значні відмінності у поведінці між індивідами пояснюються суб'єктивним сприйняттям цих умов, а також різницею у їхніх ціннісних орієнтаціях і структурі життєвих цінностей [27].

Понятійний контекст, у якому функціонує категорія «ціннісна підтримка», охоплює такі поняття, як «суб'єктність», «ціннісна регуляція розвитку особистості», «особистісні цінності», «життєва ситуація», «життєві завдання», «здібності», «референтні особи» (розглянуті як ресурси особистісного розвитку), «особистісні якості (властивості)» (що виступають ресурсами розвитку і джерелами особистісної ідентичності), а також «рефлексія» [18].

Ціннісна регуляція розвитку особистості є процесом, у якому на ранніх етапах онтогенезу основною регулятивною функцією опосередковують соціально-психологічні механізми, зокрема соціальні цінності і норми. У зрілому віці особистості ці регулятивні функції переходять до особистісних і суб'єктивних цінностей, що є проявом механізмів суб'єктивної регуляції.

Система ціннісної регуляції розвитку особистості включає ціннісну свідомість (особистісні та суб'єктивні цінності, а також систему суб'єктивних уявлень про ціннісні пріоритети інших індивідів і соціальних груп), життєву ситуацію, тип особистісного розвитку індивіда та функціональну підсистему ціннісної регуляції. Життєва ситуація

визначається як взаємодія зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості (її цінностей і здібностей), що створює можливі шляхи особистісного зростання в найближчій та віддаленій перспективі. В межах суб'єктивної оцінки життєва ситуація може сприйматися індивідом по-різному, залежно від його особистісного потенціалу розвитку. Рівень особистісного розвитку у цьому випадку значною мірою визначається можливостями, які відкриває життєва ситуація, а поведінка людини стає ситуативно регульованою [15; 23; 24].

Особливим випадком ситуаційної регуляції, що обмежує потенціал особистісного розвитку, виступають так звані бар'єрні життєві ситуації. Вони постають як перешкоди на шляху реалізації суб'єктної активності особистості, подолання яких є складним або навіть неможливим. До таких ситуацій належать ті, що змушують індивіда зупинитися перед здійсненням ціннісного вибору, де досягнення ситуативно зумовлених цілей має значно вищу ймовірність успіху, ніж реалізація попередніх ціннісних орієнтирів. Бар'єрні ситуації зазвичай супроводжуються внутрішніми ціннісними конфліктами, переосмисленням пріоритетів і відповідною трансформацією структури особистісних цінностей, що, у більшості випадків, обумовлює ситуативну поведінку індивіда [18].

Особистісні цінності при цьому постають як інтеріоризовані уявлення про прийнятні способи й умови задоволення базових потреб, що сформовані в результаті ціннісного досвіду людини. У поєднанні з усвідомленням суспільних цінностей вони складають цілісну ціннісну свідомість особистості. За результатами емпіричних досліджень, особистісні цінності поділяють на моральнісні, які відображають засвоєні соціально-етичні норми, і діяльнісні – ті, що виступають ресурсом підтримки ідентичності через індивідуальний набір умінь і навичок [24].

Суб'єктні цінності становлять внутрішні смислові утворення, пов'язані з базовими потребами особистості. Вони окреслюють межі моральності й діяльності, в межах яких задоволення потреб не порушує

цілісності ціннісної свідомості індивіда. Як зазначено в науковій літературі, суб'єктні цінності включають у себе як моральні, так і діяльнісні складові у їх взаємозв'язку, оскільки саме вони визначають напрями активності особистості і безпосередньо детермінують її поведінку та діяльність [18].

За визначенням О. Л. Музики, ціннісна підтримка – це система впливів, що спрямовані на формування або збереження суб'єктних цінностей, через які особистість реалізує свої потреби. Її зміст полягає у створенні таких умов, за яких соціально схвалювані способи задоволення потреб у визнанні набувають для особистості статусу цінностей [23; 24].

Специфіка реалізації ціннісної підтримки полягає у її фокусуванні на критичних моментах розвитку провідної діяльності, характерної для певного вікового періоду, та на пов'язаних із нею психічних новоутвореннях.

Ціннісну підтримку особистісного розвитку можна розглядати як наслідок успішної реалізації стратегій досягнення соціального визнання. Йдеться про стратегії, засновані на співпраці, взаємодопомозі, підтримці, сприянні розвитку інших, поцінуванні досягнень тощо. Водночас деструктивні стратегії – такі як конкуренція, знецінення значущості інших, переоцінка власної ролі, орієнтація на стосунки замість діяльності або відмова від розвитку особистих здібностей – порушують соціальні зв'язки та гальмують особистісне зростання [7; 8; 23; 24].

Таким чином, ціннісна підтримка передбачає створення такого комплексу заходів, які спрямовані на створення комфортних умов для людини, в яких вона зможе реалізувати себе як особистість та задовольнити свою потребу у визнанні через підтримку, взаємодопомогу, поцінування її дій, вчинків та можливостей референтними для неї особами та найближчим оточенням.

### 1.3. Психологічний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів-першокурсників

У науковій літературі існує чимало визначень поняття «соціально-психологічний тренінг», кожне з яких по-своєму розкриває його зміст і функціональний контекст. Так, у *«Психологічному словнику»* соціально-психологічний тренінг визначається як одна з галузей практичної психології, що базується на використанні активних методів групової взаємодії з метою розвитку комунікативної компетентності [28]. На думку Ю. Н. Смелянова, поняття «тренінг» у психологічній практиці доцільно використовувати не для позначення методів навчання, а як інструмент розвитку здатності до навчання або опанування складними видами діяльності, зокрема міжособистісного спілкування. Учений наголошує на важливості розмежування між навчальними та тренувальними аспектами групової роботи, акцентуючи на тому, що тренінг є не лише засобом розвитку окремих умінь, а й цілісною методикою формування психічних структур і розвитку особистості в цілому [3].

Соціально-психологічний тренінг орієнтований на всебічний розвиток особистості, зокрема формування комунікативних навичок, опанування ефективної міжособистісної взаємодії та зміцнення соціальної адаптивності. Цей метод вважається одним із найефективніших у психолого-педагогічній підготовці фахівців, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми. Ефективність тренінгу не обмежується лише розвитком когнітивного компонента – у його процесі учасники набувають адекватного уявлення про себе, коригують самооцінку, а також засвоюють індивідуалізовані підходи до міжособистісного спілкування, що сприяє підвищенню його якості [7; 23; 31].

До ключових методів соціально-психологічного тренінгу відносять групову дискусію, ігрові методики, методи розвитку соціальної перцепції, а також тілесно-орієнтовані та медитативні практики.

Групова дискусія є формою обговорення суперечливих або важливих питань у межах групи, що дає змогу учасникам не лише осмислити проблему з різних позицій, але й трансформувати власні установки в ході міжособистісної взаємодії. Вона може слугувати засобом для формування групової рефлексії та емоційної відкритості через аналіз індивідуального досвіду.

Ігрові методи також мають значний потенціал. На початкових етапах тренінгу вони сприяють зниженню психологічної напруги, подоланню скутості, зняттю захисних механізмів. Гра активізує особистісне саморозкриття, вияв внутрішнього творчого потенціалу, сприяє розвитку щирості та автентичності у спілкуванні, адже звертається до досвіду раннього дитинства. Серед ігрових технік вирізняють ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльні, імітаційні та ділові ігри.

До наступного блоку належать методи розвитку соціальної перцепції, що спрямовані на формування в учасників здатності до глибшого розуміння інших людей, самого себе та власної групи. У ході тренінгу формуються навички аналітичного мислення, самоусвідомлення, здатності до емоційної інтерпретації соціальної взаємодії.

Окремо варто згадати методи тілесно-орієнтованої терапії, започатковані В. Райхом, а також медитативні техніки, які застосовуються для досягнення фізичної та емоційної релаксації, подолання стресу та зниження психоемоційного напруження [23].

Специфічними ознаками соціально-психологічних тренінгів, які вирізняють їх серед інших методів практичної психології, є:

- дотримання низки принципів групової роботи;
- орієнтація на надання психологічної підтримки учасникам у процесі саморозвитку, при цьому роль ведучого полягає скоріше в організації, а ефективність залежить від активності самих учасників;

- формування відносно стабільної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка регулярно збирається на заняття або працює безперервно протягом кількох днів (так звані групи-марафони);
- відповідна просторова організація роботи, що зазвичай передбачає проведення занять у комфортному ізольованому приміщенні з розміщенням учасників у колі;
- акцент на розвитку взаєморозуміння між учасниками, яке аналізується і підтримується в реальному часі, у ситуації «тут і зараз»;
- використання активних методів групової роботи;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників стосовно один одного та подій у групі через вербалізовану рефлексію;
- створення атмосфери відкритості, свободи спілкування та психологічної безпеки в групі [31].

Успішність тренінгових занять значною мірою залежить від послідовного дотримання таких основних принципів роботи групи:

1. Принцип активності учасників – кожен учасник постійно залучений до різних форм діяльності: рольових ігор, групових дискусій, спостереження за поведінкою в іграх чи дискусіях, виконання вправ, запропонованих тренером.

2. Принцип дослідницької та творчої позиції учасників – у процесі занять створюються умови, за яких учасники самостійно розв'язують проблемні ситуації, відкривають закономірності міжособистісної взаємодії, реалізують принцип партнерського спілкування.

3. Принцип об'єктивації поведінки – поведінка учасників на початковому етапі переходить із імпульсивного рівня на більш усвідомлений і підтримується на цьому рівні протягом занять.

4. Зворотний зв'язок як універсальний засіб об'єктивації поведінки – ефективність зворотного зв'язку значно зростає при використанні відеозаписів [7].

Отже, соціально-психологічний тренінг розглядається як метод, що сприяє формуванню та розвитку різних здібностей, які забезпечують ефективне професійне та особистісне становлення, самопізнання, саморозвиток і реалізацію особистості в різних сферах діяльності завдяки активному і цілеспрямованому застосуванню тренінгових технологій.

Вирішення проблем у навчальній діяльності завжди пов'язане зі зміною способів виконання окремих навчальних дій, трансформацією систем соціальної та особистісно-ціннісної регуляції, а також перебудовою мотиваційної сфери. Інакше кажучи, подолання психологічної кризи пов'язане з особистісним зростанням, яке відбувається через розвиток здібностей. Не заперечуючи ефективності підходів, що акцентують увагу на вдосконаленні дієво-операційних показників здібностей, ми зосереджуємося насамперед на тих аспектах, які формують основу ціннісної регуляції та саморегуляції активності особистості, спрямованої на саморозвиток. Зазвичай для покращення результатів учбової діяльності людині достатньо отримати ціннісну підтримку, тоді як вдосконалення дієво-операційних компонентів відбувається переважно самостійно. У цьому контексті ціннісна підтримка розвитку здібностей розглядається як система психологічних впливів, що базується на рефлексії проблем розвитку здібностей, виявленні ресурсів діяльності та соціального оточення, а також на перебудові ціннісних пріоритетів, які сприяють особистісному зростанню [31].

Головною метою тренінгу ціннісної підтримки професійного становлення психолога є реконструкція та актуалізація суб'єктних цінностей, що базуються на реальному ціннісному досвіді особистості і спрямовані на розвиток професійних здібностей.

У дослідженнях А.Ю. Вишиної, яка проводила тренінг ціннісної підтримки музично обдарованих юнаків, відзначено, що формування рефлексивних умінь у учасників сприяє підвищенню їх загальної чутливості до умов навколишнього середовища, що позитивно впливає на

розвиток музичних здібностей. Структура тренінгу включала три взаємопов'язані етапи:

- підготовчий – обговорення впливу участі у рефлексивному тренінгу на міжособистісні стосунки та музичну діяльність, обмін досвідом виконання домашніх завдань;
- основний – виконання вправ, спрямованих на рефлексію особистого досвіду у спілкуванні, міжособистісних стосунках, музичній діяльності та ціннісно-мотиваційну детермінацію цього досвіду;
- заключний – формулювання домашнього завдання для інтеріоризації отриманої інформації та перенесення набутого досвіду у повсякденне життя, що підтримує активність учасників у рефлексивному процесі між заняттями.

Таким чином, тренінг ціннісної підтримки спрямований на психологічний вплив, який допомагає виявляти проблеми рефлексії, перебудувати ціннісні пріоритети та стимулювати особистісне зростання.

Період вступу до вищого навчального закладу є кризовим для студента-першокурсника, оскільки він пов'язаний зі зміною соціальних ролей, оточення та міжособистісних взаємин, що може спричинити труднощі в навчанні. Цей період характеризується процесом адаптації, рівнем успішності навчання, переходом від звичних шкільних умов до університетських, а також формуванням нових професійних якостей і цінностей. Значну роль у прискоренні і полегшенні цього процесу відіграє ціннісна підтримка – комплекс заходів, спрямованих на створення комфортних умов для реалізації особистості, задоволення потреби у визнанні через підтримку, взаємодопомогу та поцінування її дій з боку референтного оточення [7; 23; 31].

Одним із ключових засобів ціннісної підтримки є соціально-психологічний тренінг – метод, що сприяє формуванню та розвитку здібностей, необхідних для професійного й особистісного становлення,

самопізнання, саморозвитку та самореалізації у різних сферах діяльності. Цей тренінг передбачає здійснення психологічного впливу на розвиток здібностей, виявлення проблем рефлексії і перебудову ціннісних пріоритетів, що сприяє особистісному зростанню.

### **Висновки до розділу 1**

Проблематика ціннісної підтримки є предметом дослідження як зарубіжних, так і українських психологів. У рамках гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) ціннісна підтримка розглядається як ключова умова для реалізації особистісного потенціалу, збереження життєвого сенсу та подолання труднощів у кризових життєвих ситуаціях. У вітчизняній психологічній науці (Т.М. Титаренко, І.А. Зязюн, Н.В. Грищенко) цінності розуміються як фундамент життєстійкості особистості, що забезпечує її внутрішню стабільність і здатність адаптуватися в умовах соціальної нестабільності. Дослідження О.Л. Музики, Л.Б. Шнейдер, З.С. Карпенко, О.А. Конопкіної, Н.В. Чепелевої підкреслюють, що інтеріоризовані цінності сприяють формуванню внутрішньої мотивації до навчання, активізують процеси саморефлексії та допомагають усвідомити особистісний зміст освітнього процесу.

У широкому розумінні ціннісна підтримка передбачає організацію цілісної системи заходів, що забезпечують створення сприятливих умов для особистості, в яких вона може реалізувати себе, відчути прийняття, підтримку й визнання з боку значущого соціального оточення. Така підтримка включає взаємодопомогу, позитивну оцінку дій, вчинків і потенціалу людини з боку референтних осіб.

Одним із найбільш ефективних засобів реалізації ціннісної підтримки виступає соціально-психологічний тренінг. Його проведення передбачає цілеспрямований психологічний вплив на розвиток здібностей, стимулювання рефлексії, перегляд ціннісних установок і пріоритетів, що, в

підсумку, сприяє особистісному зростанню та формуванню активної позиції щодо власного життя й навчання.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### **2.1. Методи та процедура дослідження ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності**

Дослідження проводилось протягом жовтня-грудня 2024 року, на базі Поліського національного університету. В ньому взяли участь студенти першого курсу факультету права, публічного управління та національної безпеки спеціальності «Психологія» в рамках адаптаційного тренінгу.

Дослідження включає в себе наступні етапи:

*I етап* - дослідження навчальних здібностей студентів та особливості їх соціально-психологічної адаптації. З метою збору емпіричної інформації щодо адаптації студентів першого курсу застосовувалися психодіагностичні методики: опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча, модифікований тест-опитувальник мотивації афіляції А. Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова, методика вивчення динаміки здібностей розроблена О.Л. Музикою [29].

*Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда* [29]. Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда передбачає аналіз за такими шкалами: адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування.

*Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча* [29]. призначена для дослідження системи цінностей особистості, яка формує її життєву

спрямованість, відображає ставлення до світу, до інших людей і самої себе. Ця система виступає фундаментом світогляду та є ключовим елементом мотиваційної структури життєвої активності людини.

М. Рокіч поділяє цінності на два основні типи: термінальні та інструментальні.

- Термінальні цінності (або «цінності-цілі») – це переконання в тому, що певна кінцева мета життя є гідною прагнення.
- Інструментальні цінності (або «цінності-засоби») – це переконання в тому, що конкретні риси характеру чи способи поведінки є бажаними в певних обставинах і повинні домінувати у діях особистості [183].

*Модифікований тест-опитувальник мотивації афіліції А. Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова [29].*

Афіліація – це потреба людини у встановленні, підтримці та поглибленні позитивних міжособистісних стосунків. Особа з вираженою потребою в афіліації не лише прагне до спілкування та отримує задоволення від емоційно позитивної взаємодії, але й надає міжособистісним відносинам особливого життєвого значення. У деяких випадках ця потреба може домінувати над іншими мотиваційними чинниками.

Ця методика дозволяє діагностувати два основні стабільні мотиваційні компоненти особистості:

1. прагнення до контактів з людьми (ПЛ);
2. страх бути відкинутим (СН).

На основі співвідношення рівнів ПЛ і СН виділяють чотири типи афіліативної мотивації:

1. Високий рівень як ПЛ, так і СН – характерний для осіб, що переживають внутрішній конфлікт між прагненням до спілкування і страхом бути неприйнятими. Такий конфлікт особливо гостро проявляється в ситуаціях взаємодії з новими або незнайомими людьми.

2. Високе ПЛ при низькому СН – така людина відкрито й активно шукає соціальні контакти, отримуючи переважно позитивні емоції від взаємодії з іншими.

3. Високий СН за низького ПЛ – особа уникає соціальної взаємодії, схильна до ізоляції, прагне самотності через страх бути неприйнятною.

4. Низький рівень як ПЛ, так і СН – така людина не має вираженої потреби в афіліації: вона може спілкуватися й жити в соціумі без особливого емоційного залучення, відчуваючи себе комфортно як серед людей, так і наодинці.

*Процедура проведення дослідження за методика вивчення динаміки здібностей розроблена О.Л. Музикою [13]. У рамках дослідження учасникам пропонується заповнити карту, що охоплює чотири компоненти здібностей: діяльнісний, операційно-когнітивний, референтний та особистісно-ціннісний. Кожна частина карти подається окремо, у визначеній послідовності. Методика аналізу динаміки здібностей базується на серії запитань, згрупованих відповідно до зазначених компонентів:*

- Перша частина спрямована на вивчення діяльнісного компонента. Запитання стосуються наявних у респондента видів діяльності та вмінь, їхньої значущості для нього, а також тих навичок, які він бажає розвинути, і причин цього бажання.

- Друга частина дозволяє оцінити операційно-когнітивний компонент. Учаснику пропонується виокремити окремі дії та операції (зокрема мисленнєві), що лежать в основі найважливіших умінь, а також оцінити рівень їх сформованості. Крім того, респондент зазначає, які дії чи операції хотів би розвинути, і пояснює причини такого вибору.

- Третя частина присвячена вивченню референтного компонента. Досліджуваний має назвати осіб, які оцінюють його досягнення та вміння, а також визначити значущість їхньої думки для себе. Додатково з'ясовується, чию оцінку він прагне змінити та в якому напрямі.

- Четверта частина стосується особистісно-ціннісного компонента. Респондент має визначити риси, що сприяють його успіху, оцінити їхній вплив на досягнення результатів, а також зазначити якості, які він хотів би сформувати або вдосконалити, і мотивувати свій вибір [8].

*II етап - тренінг ціннісної підтримки: розробка та впровадження.*

Мета тренінгу: забезпечення психологічної ціннісної підтримки студентів-першокурсників з метою сприяння їхній успішній адаптації до освітнього середовища, розвитку навчальних здібностей, формування суб'єктної позиції в умовах воєнного стану та психологічної невизначеності.

Очікувані результати участі:

- зростання рівня усвідомленості особистих цінностей;
- покращення навчальної мотивації та здібностей до самоорганізації;
- підвищення адаптованості до освітнього середовища (зокрема під час війни);
- формування суб'єктної позиції у ставленні до навчання.

Даний тренінг дозволяє відрефлексувати та актуалізувати ресурсний потенціал розвитку здібностей: 1) сукупність умінь, якими володіє досліджуваний; 2) дії та операції (в тому числі й мислительні), з яких складаються вміння; 3) референтних осіб, яким небайдужі ті чи інші вміння; 4) особистісні якості, які допомагають чи заважають у досягненні успіху в значимих видах діяльності.

*III етап – проведення повторного дослідження.*

Дослідження динаміки навчальних здібностей та особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників, з метою виявлення змін під впливом соціально-психологічного тренінгу ціннісної підтримки.

Таким чином, методом дослідження впливу соціально-психологічного тренінгу на ціннісну підтримку студентів-першокурсників

є метод експерименту. Залежною змінною в експерименті виступає: рівень навчальних здібностей; рівень соціально-психологічної адаптації та усвідомлення особистісних цінностей. Незалежною змінною є соціально-психологічний тренінг ціннісної підтримки студентів в освітній діяльності.

Статистичну значущість результатів було перевірено за допомогою критерію знаків (G).

## **2.2. Методологічні основи розробки психологічного тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників**

Методологічною основою розробки тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників стали підбір та використання вправ, які спрямовані на виявлення учбових здібностей, значимого оточення студентів, цілі їхнього навчання та шляхи їх досягнення.

Таблиця 2.1.

### **Методологічною основою розробки тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників**

<b>Тема тренінгу:</b>	«Через цінності до стійкості: тренінг адаптації та розвитку навчального потенціалу першокурсника»
<b>Мета тренінгу:</b>	забезпечення психологічної ціннісної підтримки студентів-першокурсників з метою сприяння їхній успішній адаптації до освітнього середовища, розвитку навчальних здібностей, формування суб'єктної позиції в умовах воєнного стану та психологічної невизначеності.
<b>Завдання тренінгу:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчити особливості мотивації навчальної діяльності учасників тренінгу до подальшого професійного розвитку в даній сфері;</li> <li>- визначити кризові моменти в навчальній діяльності учасників тренінгу;</li> <li>- виявити індивідуальні цінності учасників тренінгу та коло значимих осіб, які підтримують</li> </ul>

	<p>навчальну діяльність;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стимулювання рефлексії цінностей учасників тренінгу;</li> <li>- сприяти наданню ціннісної підтримки учасника тренінгу.</li> </ul>
<b>Основні поняття:</b>	студент, тренінг, навчання, ціннісна підтримка.
<b>Цільова група:</b>	студенти першого курсу навчання
<b>Кількість учасників:</b>	25 студентів
<b>Тривалість:</b>	8 тренінгових зустрічей по 1,2 години.

### Структура тренінгу (модулі та теми).

#### *Модуль 1. Усвідомлення себе та своїх цінностей*

- Тема 1. «Я – першокурсник: новий етап, нові виклики»
- Тема 2. «Цінності як орієнтири в освіті й житті»

*Техніки:* робота з ціннісними картами, асоціативні техніки, вправа «Дерево цінностей».

#### *Модуль 2. Розвиток навчального потенціалу*

- Тема 3. «Мотивація до навчання: як знайти внутрішню силу?»
- Тема 4. «Навчальні здібності: планування, саморегуляція, увага»

*Техніки:* мікротренінги з тайм-менеджменту, техніки SMART-цілей, робота з навчальними кейсами.

#### *Модуль 3. Соціальна адаптація і взаємопідтримка*

- Тема 5. «Бути серед людей: довіра, спілкування, взаєморозуміння»
- Тема 6. «Психологічна стійкість і підтримка одне одного під час війни»

*Техніки:* робота в парах/групах, активне слухання, рольові ігри.

#### *Модуль 4. Суб'єктна позиція в освітній діяльності*

- Тема 7. «Від пасивного студента до активного суб'єкта»
- Тема 8. «Мое професійне майбутнє крізь призму цінностей»

*Техніки:* міні-проекти, колаж «Мій шлях у ВНЗ», рефлексивне коло.

*Очікувані результати участі:*

- зростання рівня усвідомленості особистих цінностей.
- покращення навчальної мотивації та здібностей до самоорганізації;
- підвищення адаптованості до освітнього середовища (зокрема під час війни);
- формування суб'єктної позиції у ставленні до навчання.

### **Висновки до розділу 2**

Відповідно до теоретичного аналізу були підібрані найбільш доцільні методи дослідження особливостей використання психологічного тренінгу як засобу ціннісної підтримки учбових здібностей студентів-першокурсників. Методологія дослідження включає використання таких методів: опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча, а також модифікований тест-опитувальник мотивації афіляції А. Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова, методика вивчення динаміки здібностей розроблена О.Л. Музикою.

Методологічною основою створення тренінгу ціннісної підтримки студентів першого курсу в умовах освітньої діяльності стало ретельне добирання вправ, спрямованих на виявлення навчальних здібностей, визначення значущого соціального оточення, усвідомлення цілей навчання та шляхів їх досягнення, а також на дослідження загального адаптаційного потенціалу студентів на початковому етапі здобуття вищої освіти. У дослідженні застосовується експериментальний підхід, який передбачає аналіз динаміки навчальних здібностей і соціально-психологічної адаптації

студентів до та після участі у тренінговій програмі. Соціально-психологічний тренінг, у свою чергу, побудований на низці визначених принципів, що знаходять безпосереднє відображення у змісті запропонованих вправ. Для статистичної обробки отриманих результатів було використано критерій знаків G.

### РОЗДІЛ 3

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### **3.1. Розробка соціально-психологічного тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності**

**Тема:** *«Через цінності до стійкості: тренінг адаптації та розвитку навчального потенціалу першокурсника»*

**Мета проведення:** забезпечення психологічної ціннісної підтримки студентів-першокурсників з метою сприяння їхній успішній адаптації до освітнього середовища, розвитку навчальних здібностей, формування суб'єктної позиції в умовах воєнного стану та психологічної невизначеності.

**Ключові поняття:** студент, тренінг, навчання, ціннісна підтримка.

**Кількість учасників:** 25 осіб

**Місце проведення:** факультет права, публічного управління та національної безпеки Поліського національного університету.

**Загальна тривалість тренінгу** – 8 тренінгових зустрічей по 1,2 години.

#### ***Модуль 1. Усвідомлення себе та своїх цінностей***

##### ***Заняття 1. «Цінності як внутрішній компас»***

**Мета заняття:** сприяти усвідомленню студентами власної системи цінностей як основи адаптації, мотивації до навчання та життєвої стійкості.

#### **Структура заняття:**

##### **1. Вступ (10 хв):**

– Знайомство, правила тренінгу (довіра, конфіденційність, активність).

– Очікування від участі.

##### **2. Вправа «Моє ім'я і цінність» (10 хв):**

– Учасники називають себе і додають цінність, яка їх сьогодні описує (наприклад: «Ірина – довіра»).

### **3. Міні-лекція + обговорення (15 хв):**

– Що таке цінності?

– Функції цінностей в освіті й житті (на основі підходів Ш. Шварца, З. Карпенко, О. Конопкіна).

– Ціннісна регуляція суб'єктної активності.

### **4. Вправа «Карта цінностей» (25 хв):**

– Учасники працюють із картками або списком (20–30 цінностей).

– Завдання: обрати 10 важливих, потім – 5 найважливіших.

– Обговорення в парах: що стоїть за цими цінностями? як вони проявляються у навчанні?

### **5. Вправа «Дерево цінностей» (20 хв):**

– Малюють дерево: корені – що мені допомагає; стовбур – я зараз; крона – до чого прагну.

– Рефлексія: як цінності впливають на мої рішення?

### **6. Завершення (10 хв):**

– Коло вражень: «Що я відкрив(-ла) сьогодні про себе?»

## ***Заняття 2. «Самопізнання через цінності: Хто я є?»***

**Мета:** сприяти формуванню цілісного «Я-образу» студентів через глибше усвідомлення власних цінностей, рис, переконань і здібностей.

### **Структура заняття:**

#### **1. Вступна вправа «Я – це...» (10 хв):**

– Учасники закінчують речення: «Я – це...», називаючи щось про себе (не повторюючись з іншими).

– Обговорення: які ідентичності найперше виникають?

#### **2. Міні-лекція (10 хв):**

– Я-концепція, самоусвідомлення, психологічна зрілість.

– Вплив системи цінностей на самоідентифікацію.

#### **3. Вправа «Моє дзеркало» (20 хв):**

– Робота в парах: один учасник «дзеркало» – відображає риси, які бачить у співрозмовнику («Я бачу в тобі...»).

– Обмін ролями.

– Обговорення: що було несподіваним?

#### **4. Вправа «Моя ціннісна формула» (15 хв):**

– Кожен формує речення за схемою:  
«Я ціную ... , бо вірю в ... і прагну ...»

– Презентація в міні-групах.

#### **5. Завершення (5 хв):**

– Що нового я дізнався про себе сьогодні?

### ***Модуль 2. Розвиток навчального потенціалу***

#### ***Заняття 3. «Мотивація і навчальна саморегуляція»***

**Мета заняття:** розвивати здатність студентів до постановки цілей, самоорганізації та збереження мотивації в умовах стресу й дистанційного навчання.

#### **Структура заняття:**

##### **1. Актуалізація (10 хв):**

– Вправа «Символ мого навчання»: кожен обирає або малює символ свого нинішнього навчального стану.

##### **2. Міні-лекція (15 хв):**

– Теорія мотивації досягнення (Д. Макклеланд), роль цінностей у навчальній поведінці.

– Саморегуляція як компонент суб'єктної активності (Л.Б. Шнейдер, О.Л. Музика).

– Як навчання під обстрілами/в укритті змінює мотиваційний фон.

##### **3. Вправа «Ціль–мотивація–дія» (25 хв):**

– Учасники обирають 1 актуальну ціль (у навчанні).

– У групах обговорюють:

- Чому це важливо?

- Які внутрішні/зовнішні перепони?
  - Які ресурси?
- Малюють мапу цілі (мотиваційна модель).

#### **4. Вправа «Антимотивація» (10 хв):**

- Робота в парах: «Що мене демотивує в університеті?»
- Обговорення: як це можна подолати?

#### **5. Рефлексія (10 хв):**

- «Що я можу змінити вже завтра?»

### ***Заняття 4. «Навчальні здібності: планування, саморегуляція, увага»***

**Мета:** формувати вміння відповідально приймати рішення, планувати дії, мислити стратегічно в навчальній і життєвій сферах.

#### **Структура заняття:**

##### **1. Вправа «Який вибір зроблю я?» (10 хв):**

- Моделювання коротких ситуацій (наприклад, «пропустити лекцію/іти на зустріч», «допомогти іншому/захистити себе»).
- Кожен обирає свій варіант і обґрунтовує.

##### **2. Міні-лекція (10 хв):**

- Теорія прийняття рішень.
- Поняття суб'єкта рішення (Музика, Конопкін).
- Відповідальність як ознака дорослості.

##### **3. Вправа «Моя стратегічна лінія» (20 хв):**

- Малюють лінію життя (навчання/професія) з важливими рішеннями: минуле – тепер – майбутнє.
- Обговорення: які рішення були мої, які – нав'язані? Які я ще маю зробити?

##### **4. Вправа «Модель SMART» (15 хв):**

- Формулюють 1 реалістичну ціль за принципом SMART.
- Обговорення в парах.

##### **5. Завершення (5 хв):**

– Вправа «Моя наступна дія»: кожен записує конкретну дію, яку зробить після заняття.

**Модуль 3. Соціальна адаптація і взаємопідтримка**  
**Заняття 5. «Бути серед людей: Довіра, спілкування, взаєморозуміння»**

**Мета:** розвивати навички ефективної міжособистісної взаємодії, довіри, емпатії у новому соціальному середовищі.

**1. Актуалізація (10 хв):**

– Вправа «Мое середовище зараз» – малюють соціальний «круг» (сім'я, друзі, група, викладачі) і діляться: де комфортно, де складно.

**2. Міні-лекція (10 хв):**

- Психологія спілкування в незнайомому середовищі.
- Чинники адаптації до нової групи.
- Довіра й міжособистісні кордони.

**3. Вправа «Я тебе бачу» (20 хв):**

- Робота в парах: короткий діалог із правилами активного слухання.
- Потім учасники описують враження: чи відчували розуміння/повагу.

**4. Вправа «Діалог без слів» (15 хв):**

- У парах виконують завдання без вербальної комунікації (наприклад, скласти фігуру).
- Аналіз: як відчуваємо інших без слів?

**5. Рефлексія в групі (10 хв):**

– Що я зрозумів про власний стиль спілкування? Чи довіряю я людям у групі?

**Заняття 6. «Психологічна стійкість та адаптація в умовах війни»**

**Мета заняття:** формувати у студентів навички емоційної саморегуляції, розвитку стійкості до стресу, побудови довірливих зв'язків в колективі.

**Структура заняття:**

**1. Емоційний вхід (5 хв):**

– Вправа «Погода в душі» – учасники називають свій емоційний стан через метафору погоди.

**2. Міні-лекція (10 хв):**

– Адаптація в умовах невизначеності (Чепелева Н.В.).

– Що таке психологічна стійкість?

– Як реагує психіка під час повітряних тривог, в укриттях?

**3. Вправа «Мої ресурси» (20 хв):**

– Кожен заповнює аркуш «Мій ресурсний простір»:

- Що мене підтримує?
- До кого можу звернутись?
- Як я відновлююсь?

**4. Вправа «Коло довіри» (20 хв):**

– Групове обговорення: Як створити атмосферу взаємопідтримки серед одногрупників?

**5. Техніки емоційної саморегуляції (10 хв):**

– Дихальні вправи, метод «заземлення», техніка 5–4–3–2–1.

– Коли і як їх застосовувати?

**6. Завершення (5 хв):**

– Побажання один одному: «Що я хочу, щоб ти пам'ятав(-ла) після цього заняття?»

***Модуль 4. Суб'єктна позиція в освітній діяльності******Заняття 7. «Від пасивного студента до активного суб'єкта»***

Мета: формувати особистісне ставлення до навчання як до власного проекту, а не нав'язаного процесу.

**1. Вправа-вступ (10 хв):**

– Учасники обирають картинку/метафору з набору: «Як виглядає моє навчання сьогодні?»

**2. Міні-лекція (10 хв):**

- Поняття суб'єктності в освіті (Музика, Конопкін).
- Що значить бути активним суб'єктом, а не пасивним учасником?

### **3. Вправа «Мій освітній контракт» (20 хв):**

- Учасники створюють індивідуальний контракт:

- Я – студент.
- Я зобов'язуюсь...
- Я хочу досягти...

- Обговорення в трійках.

### **4. Вправа «Професор/пацієнт» (10 хв):**

- Інверсійна рольова гра: студенти ставлять собі питання як «професори» та відповідають як «учні».

### **5. Письмова рефлексія (10 хв):**

- «Що зміниться, якщо я почну сприймати навчання як особисту справу?»

### ***Заняття 8. «Моє професійне майбутнє крізь призму цінностей»***

**Мета:** допомогти учасникам сформуванню бачення майбутнього, яке ґрунтується на цінностях і особистих орієнтирах.

#### **1. Вступна вправа (5 хв):**

- «Майбутнє через 5 років» – короткий візуальний образ або ключове слово.

#### **2. Міні-лекція (10 хв):**

- Зв'язок між цінностями, освітою та професійним вибором.
- Як війна трансформує бачення майбутнього (виклики і нові орієнтири).

#### **3. Вправа «Колаж майбутнього» (25 хв):**

- Індивідуальна робота: створення візуального образу «Мого професійного шляху», який включає і цінності, і здібності.
- Презентація у міні-групах.

#### **4. Вправа «Лист у майбутнє» (15 хв):**

– Студенти пишуть собі листа в майбутнє: ким я хочу бути, чого прагну, які цінності мені допоможуть.

### **5. Завершення тренінгу (5 хв):**

– Рефлексія: «Мій головний інсайт за весь тренінг».

### **Очікувані результати участі:**

- зростання рівня усвідомленості особистих цінностей;
- покращення навчальної мотивації та здібностей до самоорганізації;
- підвищення адаптованості до освітнього середовища (зокрема під час війни);
- формування суб'єктної позиції у ставленні до навчання.

## **3.2. Дослідження динаміки навчальних здібностей та особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників**

В ході проведеного нами дослідження, було отримано наступні результати.

*Дослідження навчальних здібностей студентів за методикою вивчення динаміки здібностей розроблена О.Л. Музикою.*

**Діяльнісний компонент.** *Аналіз результатів досліджуваних.* Кількість вмінь, які виділили студенти для себе коливаються від 1 до 10. Оцінка важливості цих вмінь для себе становила 3-10 балів. В основному студенти виділяли вміння, які пов'язані з сферою захоплення (хобі) («вишивати», «в'язати», «малювати», «танцювати», «співати», «плавати», «їздити на авто (велосипеді)», «грати на фортепіано» тощо); базові навчальні вміннями («читати», «писати», «навчатися» тощо); загально-розумові вміння («думати», «слухати», «слухати музику» тощо), та побутові («кухарити», «прибирати» тощо). Деякі досліджувані до вмінь та діяльностей відносили особистісні якості («комунікабельність», «не пунктуальність», «чесність», «люб'язність», «дружність» тощо), що може пояснюватися тим, що студенти не розуміють відмінностей між такими

поняттями як вміння та якості. Отже, аналіз даного компоненту може свідчити про те, що у студентів розвинута деяка здатність до рефлексії, так як ними було виділено достатня кількість вмінь, незважаючи на те, що ці вміння в деякій мірі є простими.

Щодо тих вмінь, які студенти хотіли б набути чи розвинути, то були виділені ті вміння, які знову ж таки пов'язані зі сферою захоплення («танцювати», «грати на гітарі, саксафоні», «співати», «малювати», «готувати», «сідати на шпагат» тощо), а також організаторські та навчальні вміння «розподіляти час», «організувати час», «працювати з аудиторією», «гарно володіти комп'ютером», «вивчити іноземні мови» тощо. Мотивами виділення цих вмінь є мотиви особистого задоволення («подобається», «цікаво», «для розваг», «радувати інших» тощо).

**Операційно-когнітивний компонент.** *Аналіз результатів.* Досліджувані обирали зі списку виділених ними вмінь, найважливіше і виокремлювали в ньому необхідні дії та операції. В середньому було виділено 3-5 операцій, оцінених у 5-10 балів. Основними діями та операціями було виділено мислительні (наприклад, у вмінні «танцювати або читати» було виділено такі мислительні операції, як «зосереджуватися», «думати», «бути уважним», «мислити» тощо) та підготовчі дії та операції («тренуватися», «відчувати ритм музики», «робити розминку», «вчити ноти» тощо). Це може свідчити про те, що одні досліджувані можуть свої вміння операціоналізувати, виокремлюючи в них складні і детальні дії та операції, а інші – рефлексують свої вміння поверхово, виокремлюючи в них прості дії та операції. Це може говорити про різний рівень обізнаності досліджуваних.

Що стосується тих дій і операцій, які досліджувані хотіли б набути чи розвинути, то їх кількість становить 2-3 операції. Загалом їх можна об'єднати в 2 групи: перша група – дії та операції, пов'язані з внутрішньою стороною особистості («сконцентрованість», «зацікавленість», «слухати», «зосереджуватися», «зібраність», «самоконтроль» тощо), друга – дії та

операції пов'язані з зовнішньою активністю («ходити в гурток», «пластичність», «сісти на шпагат», «добре рухати пальцями», тощо). Мотивація набуття цих вмінь пов'язана з власним задоволенням («для себе», «для подальшого життя»).

**Референтний компонент.** *Аналіз результатів.* Досліджувані виділяють в середньому 2-6 референтних осіб. В основному в коло референтних осіб входять батьки, друзі, кохані люди, родичі. Важливість оцінки цих осіб становить від 7 до 10 балів. Найважливішою думкою для досліджуваних є думка батьків, родичів та друзів (9-10 балів).

Половина групи досліджуваних не називали осіб, думку яких вони хотіли б змінити. Це може свідчити про, те що досліджувані визнають думку оточуючих і не бажають її змінювати. Деякі досліджувані бажали зміни ставлення друзів та одногрупників стосовно «не розуміння один одного», «недооцінювання» тощо.

#### **Особистісно-ціннісний компонент.**

*Аналіз результатів.* Кількість якостей, які допомагають студентам досягати успіху, коливається від 2 до 10. Ступінь їх важливості оцінено у 5-10 балів. Серед якостей, що допомагають досягти успіху, виділені в основному мотиваційно-вольові («наполегливість», «впертість», «цілеспрямованість», «відповідальність», «терплячість», «дисциплінованість» тощо), комунікативні («ерудиція», «комунікабельність», «колективізм», «почуття гумору» «щирість» тощо), діяльнісні («активність», «організованість», «працьовитість» тощо) та моральні якості («чесність», «добродота», «вірність» тощо).

Щодо тих якостей, які досліджувані хотіли б набути чи розвинути, то в середньому було виділено 1-2 якості, зокрема, ті, які пов'язані з мотиваційно-вольовою сферою («відповідальність», «цілеспрямованість» «терплячість», «рішучість», «сміливість» тощо). Мотивація розвитку цих якостей спрямована, на досягнення поставлених цілей, легкості у спілкуванні та взаємовідносинах з оточуючими тощо.

В ході повторно проведеного нами дослідження, було отримано наступні результати:

**Діяльнісний компонент.** *Аналіз результатів досліджуваних.* Кількість вмінь, які виділили студенти для себе коливаються від 3 до 10. Оцінка важливості цих вмінь для себе становила 5-10 балів. В основному студенти виділяли вміння, які пов'язані з сферою захоплення (хобі) («вишивати», «в'язати», «малювати», «танцювати», «співати», «плавати», «їздити на авто (велосипеді)», «грати на фортепіано» тощо); базові навчальні вміннями («читати», «писати», «навчатися» тощо); загально-розумові вміння («думати», «слухати», «слухати музику» тощо), побутові («кухарити», «прибирати» тощо) та вміння пов'язані з начальною діяльністю («гарно говорити», «висловлювати свою думку», «вислуховувати людей», «спілкуватися з людьми», «ерудиція» тощо). Отже, аналіз даного компоненту може свідчити про те, що у студентів розвинута деяка здатність до рефлексії, так як ними було виділено достатня кількість вмінь, пов'язаних з різними видами діяльності (від побутової до навчальної діяльностей).

Щодо тих вмінь, які студенти хотіли б набути чи розвинути, то були виділені ті вміння, які знову ж таки пов'язані зі сферою захоплення («танцювати», «грати на гітарі», «співати», «малювати», «готувати», тощо), а також вміння пов'язані з соціальною взаємодією («гарно говорити», «краще розбиратися в людях» тощо), та вміння пов'язані з творчою діяльністю («писати власну музику», «писати вірші», «декламувати вірші» тощо). Мотивами виділення цих вмінь є мотиви особистісного росту («легше висловлювати свої думки», «бути творчою особистістю», «підняти самооцінку», «бути більш розвиненою»).

**Операційно-когнітивний компонент.** *Аналіз результатів.* Досліджувані обирали зі списку виділених ними вмінь, найважливіше і виокремлювали в ньому необхідні дії та операції. В середньому було виділено 3-6 операцій, оцінених у 5-10 балів. Основними діями та

операціями було виділено мислительні («зосереджуватися», «терпіння», «мислити», «бажання», «саморозвиток» тощо) та підготовчі дії та операції («тренуватися», «ходити на курси», «робити розминку», «вчити ноти» тощо). Це може свідчити про те, що одні досліджувані можуть свої вміння операціоналізувати, виокремлюючи в них складні і детальні дії та операції, а інші – рефлексують свої вміння поверхово, виокремлюючи в них прості дії та операції. Це може говорити про різний рівень обізнаності досліджуваних.

Що стосується тих дій і операцій, які досліджувані хотіли б набути чи розвинути, то їх кількість становить 1-3 операції. В основному студенти виділяли наступні дії: «досягнення мети», «гарно висловлюватися», «швидко приймати рішення», «збагачувати словниковий запас», «терпіння», «впевненість» тощо. Мотивація набуття цих вмінь пов'язана з особистісним розвитком («для досягнення успіху», «щоб знати, що сказати», «для рішучості і бажаного результату», «для всебічного розвитку» тощо).

**Референтний компонент.** *Аналіз результатів.* Досліджувані виділяють в середньому 2-6 референтних осіб. В основному в коло референтних осіб входять батьки, друзі, кохані люди, родичі, одногрупники. Важливість оцінки цих осіб становить від 5 до 10 балів. Найважливішою думкою для досліджуваних є думка батьків, родичів та одногрупників (9-10 балів). Майже всі досліджувані виділили в коло своїх референтних осіб – одногрупників.

Більшість досліджуваних не називали осіб, думку яких вони хотіли б змінити. Це може свідчити про те, що досліджувані визнають думку оточуючих і не бажають її змінювати. Деякі досліджувані бажали зміни ставлення друзів та деяких членів сім'ї стосовно «не розуміння та недооцінювання» тощо.

**Особистісно-ціннісний компонент.** *Аналіз результатів.* Кількість якостей, які допомагають студентам досягати успіху, коливається від 3 до

10. Ступінь їх важливості оцінено у 5-10 балів. Серед якостей, що допомагають досягти успіху, виділені в основному мотиваційно-вольові («наполегливість», «впертість», «цілеспрямованість», «відповідальність», «терплячість», «дисциплінованість» тощо), комунікативні («ерудиція», «комунікабельність», «колективізм», «почуття гумору» «щирість» тощо), діяльнісні («активність», «організованість», «працьовитість» тощо) та моральні якості («чесність», «доброта», «вірність», «щирість», «чутливість» тощо).

Щодо тих якостей, які досліджувані хотіли б набути чи розвинути, то в середньому було виділено 1-2 якості, зокрема, ті, які пов'язані з мотиваційно-вольовою сферою («відповідальність», «наполегливість» «терплячість», «рішучість», «сміливість» тощо). Мотивація розвитку цих якостей спрямована, на досягнення поставлених цілей, легкості у спілкуванні та взаємовідносинах з оточуючими тощо.

*Опитувальник для діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.*

Дослідження соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ включає аналіз за такими шкалами: адаптивність (А) – дезадаптивність, самоприйняття (S) – неприйняття себе, прийняття інших (L) – неприйняття інших, емоційний комфорт (Е) – емоційний дискомфорт, інтернальність (І) – екстернальність, прагнення до домінування (D) – прагнення до підпорядкування. Також дане дослідження передбачає шкалу «брехні».

Результати I етапу дослідження показують певну дисгармонію особистості. Було встановлено таке відсоткове співвідношення:

- 1) у 75% студентів спостерігається дезадаптація;
- 2) у 91 % студентів простежується сприйняття себе як особистості;
- 3) у 55% студентів проявляється тенденція до неприйняття інших;
- 4) 63 % студентів спостерігається емоційний дискомфорт;
- 5) у 73 % студентів є прояви екстернальності (зовнішній контроль);

б) у 91 % студентів – прагнення до підпорядкування.

Деякі інші результати показує аналіз II етапу дослідження.

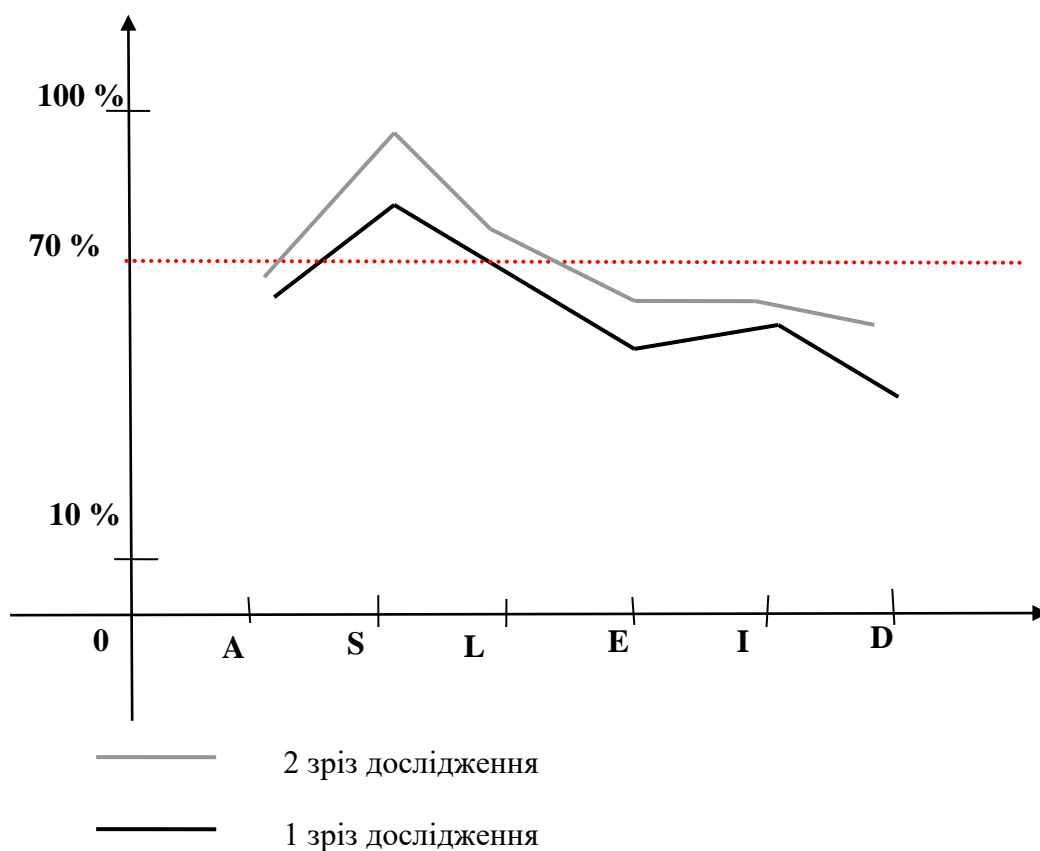


Рис. 3.1. Результати I та II етапу дослідження соціально-психологічної адаптації студентів ВНЗ

Спостерігається зростання відсоткового значення по шкалам «Адаптивність», «Самоприйняття» та «Прийняття інших» (середнє значення збільшилось від 1,8 % до 3,63 %). Проте відсоткове значення по шкалам «Емоційний комфорт», «Інтернальність» та «Прагнення до домінування» залишається низьким (середнє значення по цим шкалам зменшилось на 2,7 %).

*Модифікований тест-опитувальник мотивації афіліції А. Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова.*

На основі проведеного дослідження, ми можемо вивчити два узагальнених стійких мотивів особистості, які входять у структуру мотивації афіліції: прагнення до людей (ПЛ) та страх неприйняття (СН).

Аналіз рівня прояву цих мотивів та їх співвідношення дає змогу прослідкувати основні мотиваційні тенденції та зробити певні висновки про інтеграційні процеси студентів в навчальній групі та університетському колективі.

Результати дослідження показали середній рівень розвитку мотиву прагнення до людей та страху неприйняття. Однак, аналізуючи показники на I та II етапах дослідження, можна побачити тенденцію до збільшення показника прагнення до людей (середнє значення варіює від 111 на I етапі дослідження, до 127,73 – на II етапі дослідження) та зменшення показника страху неприйняття на II етапі дослідження (середнє значення показника страху неприйняття на I етапі дослідження становить – 144,9, на II – 126,18).

*Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.*

На основі проведеного дослідження, ми проаналізували структуру термінальних цінностей (цінності-цілі) студентів першокурсників спеціальності «Психологія». Провідними термінальними цінностями є: «цікава робота» – як відображення професійної мотивації та прагнення самореалізації у сфері психології; «сімейне щастя» – як одна з провідних особистісних потреб у період юності; «щасливе життя», «внутрішня гармонія», «любов» – як прояв емоційної чутливості, орієнтації на позитивні міжособистісні стосунки; в меншій мірі «пізнання» – пов'язана з академічною та пізнавальною мотивацією студентів-психологів. Менш значущими є: «матеріальне забезпечення», «влада», «слава».

Провідними інструментальними цінностями (цінності-засоби) є: «вихованість», «чуйність», «відповідальність», «терпимість», «чесність» – риси, які безпосередньо пов'язуються з гуманістичними ідеалами професії психолога; «наполегливість», «самоконтроль», «самостійність» – риси, необхідні для успішного навчання та професійного становлення.

Менш значущими виявилися: «обережність», «стриманість», «слухняність». Це демонструє прагнення молоді до самовираження, свободи думки та дій.

Отже, більшість першокурсників демонструє ціннісні орієнтації, які пов'язані із ідеалами пізнання, пошуку міжособистісної гармонії. Це свідчить про сформовану мотивацію до обраної спеціальності та внутрішню відповідність професійним вимогам.

### **3.3. Порівняльний аналіз результатів до та після проведення соціально-психологічного тренінгу як засобу ціннісної підтримки студентів-першокурсників**

Результати отримані в ході дослідження особливостей ціннісної підтримки студентів-першокурсників показали значимі та достовірні відмінності між динамікою навчальних здібностей студентів до та після проведення тренінгу.

Вимір експериментального ефекту здійснювався за допомогою критерію знаків (G) [17]. Даний критерій дозволяє виявити існування зсуву та його напрямок, однак, не дозволяє встановити інтенсивність зсуву.

#### 1. Статистичні гіпотези:

$H_0$  – відмінності  $X_{гр.до}$  та  $X_{гр.після}$  випадкові і не значимі.

$H_1$  - відмінності  $X_{гр.до}$  та  $X_{гр.після}$  достовірні, значимі.

2. Дані групи до та після соціально-психологічного тренінгу заносимо до таблиці і з допомогою знаків +, – та = позначаємо кожну індивідуальну зміну у показниках динаміки здібностей (Додаток А).

3. Визначаємо «типовий зсув» визначивши коефіцієнт  $G_{емп.}$  як кількість типових зсувів. У нашому випадку типовим буде зсув «+». Таким чином  $G_{емп.} = 18$ ,  $N = 25$ .

4. За таблицею критичних значень знайдемо  $G_{кр.}$ . Для  $N = 25$ . В нашому випадку  $G_{кр.} = 18$ .

5. Якщо  $G_{emp.} \geq G_{кр.}$ . То приймають гіпотезу  $H_1$ , якщо  $G_{emp.} < G_{кр.}$ . то приймають гіпотезу  $H_0$ . В нашому випадку  $G_{emp.} = G_{кр.}$  ( $16=18$ ), то приймаємо гіпотезу  $H_1$ .

Таким чином, відмінності між динамікою здібностей студентів є достовірними і значимими.

Порівнюючи результати групи до та після проведення соціально-психологічного тренінгу, можна виділити деякі відмінності:

- результати досліджуваних до тренінгу характеризуються виділенням меншої кількості вмінь та діяльностей порівняно з отриманими результатами після тренінгу. Основними вміннями та діяльностями виступають, в обох випадках, вміння пов'язані зі сферою захоплення та базові навчальні, хоча помітно, що досліджувані після проведення тренінгу виділяли вміння пов'язані з навчальною діяльністю, а також спостерігалася тенденція до рефлексії цих вмінь.

- досліджувані, як до, так і після тренінгу в основному виділяли мислительні, та підготовчі дії та операції в найважливіших вміннях, хоча результати досліджуваних після тренінгу показали виділення більшої кількості мислительних дій та операцій. Це може свідчити про те, що одні досліджувані можуть свої вміння операціоналізувати, виокремлюючи в них складні і детальні дії та операції, а інші – рефлексують свої вміння поверхово, виокремлюючи в них прості дії та операції.

- в коло референтних осіб досліджуваних входять батьки та друзі, думка яких є дуже значимою в процесі їх навчальної діяльності. Помітною особливістю виділення референтних осіб у досліджуваних після проведення тренінгу стало те, що майже всі студенти до кола своїх референтних осіб віднесли одногрупників. При цьому головний акцент робиться на міжособистісних стосунках з близьким оточенням.

- виділені якості досліджуваними в обох випадках характеризують мотиваційно-вольовий та комунікативний компоненти, які

спрямовані на досягнення успіхів у навчанні та досягнення поставлених цілей.

Таким чином, соціально-психологічний є засобом ціннісної підтримки учбових здібностей студентів-першокурсників.

Отже, результати дослідження динаміки здібностей студентів до та після проведення тренінгу, показали певні відмінності, зокрема досліджувані після проведення тренінгу виділяли більшу кількість вмінь та діяльностей порівняно з результатами до тренінгу. Дані вміння були більшою мірою пов'язані з навчальною діяльністю студентів. Результати дослідження після проведення тренінгу показали, що майже всі досліджувані в коло своїх референтних осіб включили одногрупників.

Такі ж результати щодо значущості зсуву значень прослідковуємо і за іншими методиками. Щодо ціннісних орієнтацій, то зміни стосуються актуалізації професійних та навчальних цінностей.

### **Висновки до розділу 3**

За результатами третього розділу нами було зроблено низку висновків. Так, було визначено, що соціально-психологічний тренінг, який був спрямований на надання психологічної ціннісної підтримки студентам першого курсу з метою сприяння їх успішній адаптації до освітнього середовища, розвитку навчального потенціалу та формування суб'єктної позиції в умовах воєнного стану та психологічної невизначеності мав позитивний вплив на студентів. Програма тренінгу дозволила учасникам осмислити й актуалізувати власний ресурсний потенціал, пов'язаний зі здібностями, зокрема: усвідомити сукупність наявних умінь; проаналізувати дії та мислительні операції, що формують ці вміння; визначити референтних осіб, які оцінюють ці вміння або впливають на них; а також виявити особистісні якості, що сприяють або перешкоджають досягненню успіху в значущих сферах діяльності.

Участь у тренінгу сприяла підвищенню рівня усвідомлення особистих цінностей, зростанню навчальної мотивації, покращенню здатності до самоорганізації, підвищенню рівня адаптованості до умов освітнього середовища, особливо в контексті війни, а також формуванню відповідального ставлення до навчальної діяльності як прояву суб'єктної позиції.

Порівняльний аналіз результатів дослідження до і після участі в тренінгу виявив помітні позитивні зміни. Зокрема, після завершення тренінгової програми студенти частіше називали більшу кількість умінь і видів діяльності, а також більш усвідомлено виокремлювали в них конкретні дії та мислительні операції, що свідчить про активізацію рефлексивного мислення. При цьому зазначені вміння були здебільшого пов'язані з навчальною діяльністю. Крім того, результати дослідження показали, що майже всі учасники включили до кола референтних осіб своїх одногрупників, визнаючи значущість їхньої думки в процесі навчання. Також спостерігалось покращення показників соціально-психологічної адаптації, зокрема в аспекті афіліативної мотивації: зросло прагнення до взаємодії з іншими людьми та знизився рівень страху неприйняття. У сукупності ці результати свідчать про ефективність тренінгу як засобу психологічної підтримки та особистісного розвитку студентів у складних соціальних умовах.

## ВИСНОВКИ

Бакалаврська робота присвячена актуальній для практичної психології проблемі ціннісної підтримки студентів-першокурсників у процесі освітньої діяльності. Узагальнення результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження окресленої проблеми дає підстави для таких висновків:

1. Проблемою ціннісної підтримки займалися зарубіжні та вітчизняні вчені-психологи. У межах гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) ціннісна підтримка трактується як важлива умова для розкриття особистісного потенціалу, збереження життєвого сенсу та подолання викликів у складних життєвих обставинах. У вітчизняній психологічній науці (Т.М. Титаренко, І.А. Зязюн, Н.В. Грищенко) цінності розглядаються як основа життєстійкості, що забезпечує внутрішню стабільність у періоди соціальної напруги. У працях О.Л. Музики, Л.Б. Шнейдер, З.С. Карпенко, О.А. Конопкіної, Н.В. Чепелевої наголошується, що засвоєні (інтеріоризовані) цінності сприяють формуванню внутрішньої навчальної мотивації, активізують рефлексію та допомагають усвідомити особистісний зміст освітньої діяльності.

Загалом, ціннісна підтримка передбачає створення такого комплексу заходів, які спрямовані на створення комфортних умов для людини, в яких вона зможе реалізувати себе як особистість та задовольнити свою потребу у визнанні через підтримку, взаємодопомогу, поцінування її дій, вчинків та можливостей референтними для неї особами та найближчим оточенням. Одним із основних засобів надання ціннісної підтримки є проведення соціально-психологічного тренінгу. Тренінг ціннісної підтримки передбачає здійснення певного психологічного впливу на розвиток здібностей, а також спрямований на виявлення проблем рефлексії, перебудові ціннісних пріоритетів, що сприяє особистісному зростанню.

2. Методологічною основою розробки тренінгу ціннісної підтримки студентів-першокурсників в освітній діяльності стали підбір та

використання вправ, які спрямовані на виявлення учбових здібностей, значимого оточення студентів, цілі їхнього навчання та шляхи їх досягнення, а також на загальна адаптаційний потенціал студентів першого курсу навчання. Дослідження передбачає використання методу експерименту, який включає проведення дослідження динаміки навчальних здібностей і особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників та проведення соціально-психологічного тренінгу. Тренінг, в свою чергу, включає в себе ряд принципів, які чітко реалізуються у вправах. Для статистичної обробки результатів використовувався метод критерій знаків G.

3. Соціально-психологічний тренінг спрямований на забезпечення психологічної ціннісної підтримки студентів-першокурсників з метою сприяння їхній успішній адаптації до освітнього середовища, розвитку навчальних здібностей, формування суб'єктної позиції в умовах воєнного стану та психологічної невизначеності.

Даний тренінг дозволяє відрефлексувати та актуалізувати ресурсний потенціалу розвитку здібностей: 1) сукупність умінь, якими володіє досліджуваний; 2) дії та операції (в тому числі й мислительні), з яких складаються вміння; 3) референтних осіб, яким небайдужі ті чи інші вміння; 4) особистісні якості, які допомагають чи заважають у досягненні успіху в значимих видах діяльності. Очікувані результати участі: зростання рівня усвідомленості особистих цінностей; покращення навчальної мотивації та здібностей до самоорганізації; підвищення адаптованості до освітнього середовища (зокрема під час війни); формування суб'єктної позиції у ставленні до навчання.

4. На основі порівняльного аналізу результатів дослідження до та після проведення соціально-психологічного тренінгу показали певні відмінності, зокрема досліджувані після проведення тренінгу виділяли більшу кількість умінь та діяльностей та виділяли в них мислительні дії та операції порівняно з результатами до тренінгу. Дані вміння були більшою

мірою пов'язані з навчальною діяльністю студентів. Результати дослідження після проведення тренінгу показали, що майже всі досліджувані в коло своїх референтних осіб включили одногрупників, думка яких є дуже важливою та значимою в процесі їх подальшої навчальної діяльності. Покращення відбулося і з показниками соціально-психологічної адаптації та актуалізації методу афіліації, а саме можна побачити тенденцію до збільшення показника прагнення до людей та зменшення показника страху неприйняття.

В результаті проведеного дослідження соціально-психологічного тренінгу як засобу ціннісної підтримки учбових здібностей студентів-першокурсників виявилось, що соціально-психологічний тренінг є засобом ціннісної підтримки учбових здібностей студентів-першокурсників. Таким чином, в результаті дослідження наша гіпотеза підтвердилася.

*Перспектива подальшого дослідження* полягає у розробці таких методів та програм дослідження, які сприятимуть швидкому та інтенсивному процесу набуття студентами-першокурсниками навчальних та професійних здібностей, а також підвищать адаптаційний ресурс студентства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ. Київ: Київ нац. ун-т ім. Т. Шевченка., 2004. 20 с.
2. Балл Г.Д. Поняття адаптації і його значення для психології особистості. *Молодий вчений*. 2018. №8.
3. Безверхий О. С. Теоретико-методологічні засади самоздійснення особистості в умовах трансформаційних змін: монографія. Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського, Каф. психології та соц. роботи. Вінниця : Твори, 2021. 226 с.
4. Бохонкова Ю.О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Луганськ: Східноукр. нац. ун-т ім. В.Даля, 2011. С.199.
5. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навч. Посібник. К.: Либідь, 2005. С. 15.
6. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Житомир, 2008. С. 58-59.
7. Гречуха І.А. Адаптаційний тренінг як засіб ціннісної підтримки студентів-першокурсників. Матеріали II Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир, 2009. С. 24-26.
8. Гречуха І.А. Ціннісна підтримка студентів-першокурсників які навчаються у ВНЗ за обміном. *Матеріали VI Міжрегіонального семінару з впровадження програми ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості*. Житомир, 2013. С.23-25.
9. Грищенко Н.В. Homo informaticus: еволюція людини в умовах інформаційного суспільства. Актуальні проблеми філософії та соціології. *Науково-практичний журнал*. №9. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2016. С. 29-33

10. Грищенко Н.В. Соціально-філософські аспекти здоров'я та здорового способу життя. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 30 листоп. 2018 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 304-305.

11. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки.* 2014. С 67-72.

12. Дробко І. Визначення адаптованості та згуртованості першокурсників у навчальному колективі. *Психолог.* 2009. №36. С. 18-20.

13. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати дослідження. За ред. В.О.Моляко, О.Л.Музика. Житомир: Вид-во Рута, 2006. С. 130-139, 170-241, 212-219.

14. Зязюн І. А. Сугестологічна природа психологічного досвіду особистості. *Психологія і особистість.* 2015. № 1. С. 10-29.

15. Іванова Л.С., Овсянікова В.В. Динаміка ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вузу. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. №4. С. 16-19.

16. Казміренко В.П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. №6. С.76-78.

17. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Курс лекцій. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Житомир, 2006. С. 71.

18. Корольов Д. К. Ціннісна підтримка у контексті психологічної допомоги обдарованим особам юнацького віку. *Український психологічний журнал,* 2020. № 2 (16). С. 70-88. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).7](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).7)

19. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Під ред. Л.М. Проколієнко. К.: Рад. Школа, 1989. С. 412-415.
20. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми, 2020. 324 с. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9285>
21. Лазуренко С.І. Адаптація та адаптаційні можливості людини. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 194-207.
22. Левківська Г.П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. Посібник. Київ. Либідь, 2001. С.128.
23. Музика О.Л. Тренінг ціннісної підтримки розвитку учбових здібностей студентів. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наукових праць УДПУ ім. П.Г. Тичини*. Ред.кол.: Побірченко Н.С. (гол. ред.) та ін. Умань: РВЦ «Софія», 2007. Вип. 22. С. 76-82.
24. Музика О.Л. Ціннісна підтримка як теоретична та прикладна проблема. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах*. За ред. В.О Моляко. Т.12. Вип. 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С. 177-188.
25. Научитель Е.Д. Адаптація студента в вузе. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. №7. С. 21-23.
26. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів та аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. С. 54-58, 90-96, 136-148, 152-158.
27. Приходько Ю.О. Ціннісні орієнтації особистості як психологічна проблема. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологія: Зб. наукових праць*. К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2005.№6 (30), Ч II. С. 208-217.
28. Психологічний словник. Під ред. В. І. Войтко. К.: Вища школа, 1982. 216 с.

29. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. 2-ге вид., виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
30. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
31. Тренінги спілкування : збірник. Упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2004. 120 с.
32. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. С. 197.
33. Чепелева Н.В. Психологічні механізми розуміння та інтерпретації особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики. за ред. Н.В. Чепелевої К. : Міленіум. 2004. С. 63-71.
34. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології : Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 1999. Вип. 19. С. 271-279.
35. Штифурак В.С. Адаптація студентів- першокурсників в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04; Східноукраїнський ун-т, Луганський держ. педагогічний ін-т ім. Т.Г.Шевченка. Луганськ, 1998. 15 с.
36. Штифурак В.С. Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу. Дис. канд. пед. наук. Київ: Київський державний лінгвістичний ун-т. 2004.
37. Штифурак В.С. Психологічна допомога: види, підходи та напрями: навч. посіб. Вінниця : Едельвейс і К, 2020. 339 с.
38. Штифурак В.С. Соціально-педагогічні основи виховної роботи зі студентською молоддю : монографія; Ін-т вищ. освіти АПН України. Вінниця : Діло : СПД Данилюк В. Г., 2007. 568 с.

39. Штифурак В.С. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця : Едельвейс, 2019. 341 с.

40. Brown D. A Values-Based Approach to Facilitating Career Transitions. *Career Development Quarterly*, 1995. Vol. 44, Issue 1. P. 4-8. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00524.x>

41. Çelik Nur Demirbas, Mertol Hüseyin. Gifted Students' Purpose in Life. *Universal Journal of Educational Research*, 2018. Vol. 6. No. 10. P. 2210-2216. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1192727.pdf>

42. Colangelo N., Wood S. Counseling the Gifted: Past, Present, and Future Directions. *Journal of Counseling and Development*, 2015. Vol. 93. No. 2. P. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00189.x>