

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Мороз Софія Володимирівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота  
Мотивація до навчання як чинник адаптації студентів-  
першокурсників до навчання у ЗВО**

053 «Психологія»

«Юридична психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Мороз С.В.

Науковий керівник (консультант) к. психол.н., доцент кафедри психології,  
Склярєва Ганна Олександрівна

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО .....	6
1.1 Особливості адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників.....	6
1.2 Чинники та критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО.....	11
1.3 Мотивація до навчання як чинник успішної адаптації студентів- першокурсників у ЗВО .....	18
Висновки до розділу 1 .....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО .....	24
2.1 Організація та методики дослідження .....	24
2.2 Аналіз результатів дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО .....	28
Висновки до розділу 2 .....	37
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ.....	39
3.1 Шляхи підвищення мотивації до навчання у студентів-першокурсників	39
3.2 Психологічний тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.....	46
Висновки до розділу 3 .....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пристосування студентів – першокурсників є досить важливим питанням у навчальному процесі, оскільки від цього процесу залежить подальше навчання у ЗВО. Актуальність цієї проблеми є досить високою, адже студент, приходячи до університету, досить гостро відчуває невпевненість у собі, хвилювання, тривогу за створення нових контактів, що є складовими процесу адаптації. Окрім того, процес адаптації супроводжується звиканням до нових побутових умов, нового соціального статусу з його правами та обов'язками, іншого ритму навчання, а також здобуттям вмінь і навичок, досвіду, формуванням необхідних особистісних якостей.

Перший рік навчання є дуже важливим тому, що в цей час у студента відбувається багато емоційно-особистісних і когнітивних змін – нерідко кількість цих змін перевищує ту, яка припадає на весь період навчання у коледжі. Найбільш загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа гарантує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль.

Вагомим чинником адаптації є рівень мотивації до навчання взагалі, і за обраним фахом, зокрема. Серед чинників, які також визначають оптимальний вплив на процес адаптації студентів, можна виокремити ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія й висока, стійка мотивація до її опанування – неодмінна умова успішної адаптації студентів-першокурсників.

Багато авторів вивчали проблему адаптації студентів до навчання у ЗВО, зокрема Н. А. Буняк, І. А. Добрянський, О. Д. Гречишкіна, Л. В. Зданевич, Т. М. Кармадонова, Н. В. Любченко, Т. А. Каткова, М. О. Макаренко, Т. Л. Свистун, Л. О. Мороз, Н. М. Перепічна, та ін.

Отже, мотивація до навчання є чинником успішності проходження адаптації першокурсниками закладів вищої освіти. Від спрямованості, зацікавленості та бачення перспективи молодою людиною у сфері своєї майбутньої професійної діяльності залежить специфіка проходження першого складного періоду її життя у новому інституті соціалізації. Вказане потребує активної дослідницької уваги, оскільки особливості адаптації першокурсників, а також основні чинники, що впливають на специфіку її проходження, на сьогодні є актуальною проблемою організації навчально-виховного процесу та питань ефективності підготовки майбутнього фахівця.

**Мета** – Теоретично та емпірично дослідити мотивацію до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

**Завдання:**

1. Визначити особливості формування мотивації до навчання студентів-першокурсників у ЗВО.
2. Теоретично дослідити мотивацію до навчання як фактор успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО.
3. Емпірично дослідити мотивацію до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.
4. Розробити тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання.

**Об'єкт** – адаптація до навчання студентів-першокурсників.

**Предмет** – мотивація до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

**Методи:**

*Теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему.

*Емпіричні* – «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна); «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова), методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

*Математично-статистичні – коефіцієнт кореляції r-Пірсона для незалежних вибірок з метою статистичної перевірки взаємозв'язку між мотивацією студентів до навчання та їхньою адаптацією у ЗВО.*

**Вибірка:** студенти першокурсники, Університету «КРОК» та «КНЕУ», в кількості 52 респондента.

**Наукова новизна** полягає у поглибленому розгляді мотивації до навчання як чинника адаптації студента-першокурсника.

**Практичне значення дослідження** полягає у розробленні психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі, а також, висновки і результати роботи можуть бути використані у навчальному процесі під час підготовки до дисциплін «Психологія праці», «Організаційна психологія», написанні курсових, тез доповідей на близькі теми.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (71 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 84 сторінки, основний обсяг – 66 сторінок. Робота містить 4 рисунка, 5 таблиць та 3 додатки (на 10 сторінках).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

#### 1.1 Особливості адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників

Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах є складним процесом, який передбачає вироблення нових способів поведінки, щоб відповідати новій соціальній ролі студента. Першокурсники зазвичай знаходяться в новому середовищі, з іншими людьми, у новій системі навчання, що може викликати стрес і змушувати змінювати звички та розпорядок дня.

Тривалий процес адаптації може викликати втому та напруження на психологічному та фізіологічному рівнях, що може знизити рівень активності студента та ускладнити навіть виконання звичних рутинних дій. Наприклад, студент може мати складнощі зі зосередженістю на навчанні, відкладати домашні завдання, відчувати втому та стрес [19].

Вивчення проблеми психологічної адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти передбачає в першу чергу конкретизацію поняття «адаптація». Трактування явища адаптації до навчання у закладі вищої освіти може бути досить різним. Л. Грішанов зазначає, що «під адаптацією студента слід розуміти процес приведення основних параметрів його соціальних і особистісних характеристик у відповідність, у стан динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора по відношенню до студента» [14, с. 34].

Основний зміст процесу адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти Л. Грішанов визначає як: «формування нового ставлення до професії, освоєння нових навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог, пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаїв і традицій, навчання новим видам наукової діяльності,

пристосування до нових умов побуту в студентських гуртожитках, новим зразкам студентської культури, новим формам використання вільного часу» [14, с. 35].

Т. Рогнінська в свою чергу висуває гіпотезу про те, що адаптація студентів – це «складний процес перебудови психічної діяльності, і він повинен проявлятися у змінах окремих характеристик особистості, і в зміні взаємозв'язків між ними, а також у різних співвідношеннях змін до різних періодів адаптаційного процесу» [41, с. 99].

О. Галус відзначає значимість самооцінки студента, що є показником здатності до навчальної адаптації, оскільки адаптація – це «завжди той чи інший вид балансування внутрішнього і зовнішнього, індивідуального з громадським. Важливою передумовою успішної адаптації студента є наявність у нього здатності правильно оцінювати свої можливості як щодо пропонуваного йому навчальних завдань, так і стосовно його розпорядку та правил, що визначають їх виконання» [7, с. 49].

І. Іваненко вказує на те, що «динаміку розвитку уваги, пам'яті та образного мислення можна розглядати як процес, що відображає пристосування студентів до навчання у вузі. Зміна рівня функцій і їх стабілізація – показник адаптації до навчального процесу» [23, с. 26].

Адаптація до нових, незнайомих ситуацій є складним процесом для особистості і може стати причиною психічного неблагополуччя, дистресу та загрози для життєвих інтересів людини. Неадаптованість проявляється у неправильному та неадекватному розумінні ситуації, що може призвести до неприємних наслідків та погіршення ситуації.

Неадаптованість може виникати у різних сферах життя, таких як робота, навчання, взаємини з оточуючими людьми. Наприклад, студент може не знати, як адаптуватися до нової навчальної середовища, що може призвести до зниження успішності та відчуття втрати контролю над ситуацією. Неадаптованість на роботі може призвести до конфліктів з колегами та

перевантаження роботою, що може негативно впливати на психічне здоров'я [48].

Узагальнене трактування психологічної адаптації до нових незвичних умов завбачає формування психологічних механізмів, що забезпечують особистісну безпеку та адекватну орієнтацію в новій незвичній ситуації. При успішній адаптації особистість може максимально успішно самореалізуватися без надмірних зусиль [39].

Під час періоду студентства, який співпадає з підлітковим періодом життя, молоді люди активно формують свою соціальну зрілість. Цей процес включає в себе здатність опанувати різні соціальні ролі та розвиток важливих особистісних якостей, таких як цілеспрямованість, рішучість, самостійність, ініціативність та наполегливість. Збільшується інтерес до моральних питань та почуття сенсу життя. Однак, під час цього періоду, коли молодь починає шукати власний духовний простір та самовизначення, взаємодія з новими людьми та середовищами може викликати конфлікти та неадекватні реакції.

Проте не всі студенти успішно адаптуються до нових умов навчання в ВНЗ, де вони зустрічаються зі складною системою освіти та новими викликами. Дослідження процесу адаптації першокурсників показують, що існують певні головні труднощі, з якими студенти можуть стикатися.

Дослідження процесу адаптації першокурсників в умовах ВНЗ дозволяють виділити наступні головні труднощі [2]:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;
- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;

- нові умови діяльності студента у ВНЗ – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;
- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і школі.

Для успішної адаптації першокурсників у вищих навчальних закладах важливо враховувати їх індивідуальні особливості та створити сприятливе психологічне середовище. В цьому процесі необхідно звернути увагу на зміну вироблених раніше установок, навичок, звичок та ціннісних орієнтацій студентів, що може спричиняти дезадаптаційний синдром. Вступ до ВНЗ вимагає переорієнтації на нові умови навчання та взаємодії з новим колективом, що може супроводжуватися змінами динамічного стереотипу та емоційних переживань. Аналіз індивідуальних особливостей студентів та створення сприятливого психологічного середовища можуть допомогти уникнути проблем адаптації та зробити процес адаптації психологічно комфортним [5].

Нова навчальна та соціальна середовища можуть викликати незручність та стрес для студентів першого курсу, що призводить до соціально-психологічної дезадаптації. Це може привести до втрати позитивних установок, які вони сформували раніше, та погіршення взаємин зі своїми колегами та викладачами. Існують серйозні наслідки такої дезадаптації, такі як тривога, напруженість, погіршення академічної успішності, зменшення зацікавленості у навчанні та інших формах діяльності, іноді навіть можливе втрату віри у свої здібності та можливості досягнення успіху, а також розчарування у життєвих планах [15].

Таким чином, ми можемо стверджувати, що процес адаптації до навчання у закладах вищої освіти є досить складним багатограним явищем, що завершується до кінця третього курсу.

Г. Левківська пропонує розрізнити три форми адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти, а саме: «Перша форма адаптації – формальна адаптація – стосується пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення, до структури вищої школи, до вимог і своїх зобов'язань. Друга форма – суспільна адаптація – це процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням в цілому. Третя – дидактична адаптація – стосується підготовки студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі» [34, с. 304].

Рівень мотивації студента є важливим чинником, що впливає на процес адаптації до навчання в університеті. Ті студенти, які не виявляють достатньої мотивації до освоєння нової професії, можуть мати більш повільний процес адаптації. Якщо студент не знаходить задоволення від навчання, то це може вплинути на його навчальні досягнення та бажання залишатись у даній професії в майбутньому. Тому важливо стимулювати мотивацію студентів до навчання, показати їм переваги і користь від освоєння обраної професії. Якщо студенти не знайдуть в собі мотивації та інтересу до навчання, то це може призвести до того, що вони не зможуть успішно адаптуватись до нових умов та покинуть навчальний заклад [36].

Таким чином, адаптація до навчання є складним та тривалим процесом, який може бути неприємним та вимагати подолання різноманітних проблем та ускладнень, пов'язаних зі зміною соціальної ролі та викликами професійного та особистісного розвитку. Під час соціально-психологічної адаптації студенти стикаються зі своєю новою соціальною роллю та відповідальністю за навчання та майбутнє професійне життя.

Процес навчання, спілкування та самопізнання впливає на внутрішній потенціал студента та сприяє розвитку адаптаційних механізмів, таких як

когнітивний, емоційний та практичний. Ці механізми допомагають студентам вирішувати різні завдання навчання та практичної діяльності та реагувати на непередбачувані ситуації.

## **1.2 Чинники та критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО**

Мотиваційні змінні грають важливу роль в здійсненні ефективної діяльності (навчальної, професійної, трудової, спортивної та ін.) запускаючи, направляючи і регулюючи її виконання. Навчання студентів у виші розглядається у численних дослідженнях Г. В. Ікріна, В. Т. Лісовського, В. Я. Якуніна та ін.

При вступі до вищого навчального закладу, першокурсник стикається зі значними викликами, пов'язаними з необхідністю пристосування до нового навчального середовища. Нова навчальна програма та рівень складності вимагають від студента значних зусиль, зокрема здатності до самостійної роботи та здобуття знань у готовому вигляді. Крім того, студент повинен засвоїти нові види діяльності, такі як вивчення професії та проходження виробничої практики, і знайомитись з новим колективом навчальної групи [2].

Аналізуючи наукову літературу з досліджуваної теми, необхідно зазначити про наявність окремо суб'єктивного і об'єктивного критеріїв успішності адаптації студентів. Н. Тарабріна та О. Лазебна суб'єктивний критерій визначають як «ступінь усвідомленої або неусвідомленої задоволеності виконавця різними аспектами життєдіяльності та самим собою» [6, с. 72].

У якості об'єктивного критерію розглядають «ефективність діяльності, що є певним рівнем продуктивності, результативності діяльності» [6, с. 73]. На підставі вище зазначеного, ми можемо зробити висновок, що адаптація студентів до закладу вищої освіти є складним і багатофакторним процесом зміни типу та особливостей зв'язків, відносин студента до організації навчального процесу в університеті та дотримання його.

Після проведення теоретичного дослідження психологічних та педагогічних проблем, які виникають у першокурсників при вступі до вищих навчальних закладів, була розроблена теоретична модель адаптації студентів в умовах Вінницького національного технічного університету. Ця модель базується на поглядах психологів, які визнають наявність зовнішніх та внутрішніх видів адаптації, які разом визначають загальну адаптацію студентів.

Зовнішня адаптація передбачає професійну та соціальну адаптації. Професійна адаптація включає у себе освоєння нових знань та навичок, які необхідні для успішного виконання професійних завдань. Соціальна адаптація передбачає усвідомлення соціальної ролі студента та його інтеграцію в студентський колектив.

Внутрішня адаптація включає біологічну та психологічну адаптації. Біологічна адаптація полягає у зміні фізіологічних процесів в організмі студента, що відбуваються відповідно до нових умов навчання та життя. Психологічна адаптація передбачає усвідомлення та осмислення нової соціальної ролі студента, професійний та особистісний розвиток, а також зміну внутрішнього потенціалу студента за допомогою адаптаційних механізмів [8].

Багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації ми можемо визначити як «соціально-психологічну адаптацію», складовими якої є [8]:

- професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація);
- соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог перебування у ВНЗ; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання у гуртожитку
- біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування;

– психологічна адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптацій; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності.

Для успішної адаптації до нових умов навчання важливо враховувати різноманітні чинники, які можуть вплинути на цей процес. Ці чинники представляють собою умови та обставини, які визначають швидкість, рівень і стабільність адаптації. Розуміння та аналіз цих чинників є ключовим для ефективного керування адаптаційним процесом [8]:

Чинники професійної адаптації:

- ставлення студентів до обраної професії і бажання працювати в певній галузі знань; прагнення поглибити знання про особливості професії, стати фахівцем в обраній спеціальності;
- рівень підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі: відповідність обсягу і рівня знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу; потреба абітурієнта в навчальній діяльності;
- усвідомлення необхідності засвоєння визначеного обсягу знань для одержання професійної освіти;
- стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу;
- набуття навичок самостійності в навчальній і науковій праці;
- потреба самоосвіти;
- вміння застосовувати знання на практиці;
- структура та організація навчального процесу;
- професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу;
- наявність інституту кураторства;
- педагогічний і психологічний моніторинг ходу навчального процесу;

- індивідуальний підхід до студента, незалежно від показників успішності;
- задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі та ін.

Чинники соціальної адаптації [8]:

- рівень розвитку духовності індивіда;
- рівень соціальної і моральної зрілості;
- рівень психологічної культури;
- рівень культури поведінки;
- рівень правової культури;
- рівень мовленнєвої культури;
- індивідуально-особистісні особливості розвитку психічних процесів;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- комунікативні властивості індивіда;
- вироблення особистісного стилю поведінки, здатність до її кореляції;
- реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

Чинники біологічної адаптації [8]:

- загальний стан здоров'я і тип організації нервової діяльності;
- санітарно-гігієнічні умови навчання;
- організація побуту, харчування, відпочинку студентів.

Чинники психологічної адаптації. Їх визначення і аналіз ускладнено тим, що психологічна адаптація, з одного боку є умовою різних адаптаційних процесів, а з іншого – вона є їх кінцевим результатом, як певний психологічний стан задоволення (незадоволення), комфорту, гармонії.

Тому чинниками психологічної адаптації можна назвати [9]:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптацій (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість

соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та ін.);

- характерологічні особливості і якості особистості;
- вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності;
- наявність служби психологічної підтримки;
- розробка і впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів вищих навчальних закладів.

Серед факторів, що суттєво впливають на успішність адаптації студентів до умов вищої освіти, можна виділити: особливості соціалізації особистості на різних етапах навчання; наявність попереднього досвіду адаптації до навчання та професійної підготовки; індивідуальні особливості студентів, такі як типологічні риси характеру та особливості мислення.

До найважливіших критеріїв успішної адаптації можна віднести також: наявність мотивації до професійного навчання, рівень самостійності та самоорганізації, рівень знань, умінь та навичок, наявність цілей та напрямів для саморозвитку, адекватну самооцінку та ступінь тривожності. До інших важливих чинників можна віднести задоволеність процесом навчання та результатами своєї професійної підготовки.

Врахування цих факторів є важливою передумовою успішної адаптації студентів до умов вищої освіти, а також є необхідною умовою для ефективного керування адаптаційними процесами в освітньому закладі [47].

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію студентів як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних чинників [9].

Важливим аспектом системи адаптації студентів у навчальному закладі є визначення критеріїв адаптації. Теоретичні та практичні дослідження свідчать про складність цієї проблеми і потребують подальшої наукової

роботи. Критерії адаптації можуть бути внутрішніми і зовнішніми, тобто пов'язаними з внутрішнім станом студента і зовнішніми факторами його соціального оточення.

Один з визначальних внутрішніх критеріїв адаптації студента в умовах ВНЗ і загалом – це стан задоволення процесом та результатом професійної, соціальної та біологічної адаптації. Цей стан не є результатом пристосування до об'єкту адаптації, а результатом взаємодії людини з оточуючим середовищем. Взаємодія передбачає процес взаємовпливу, що призводить до зміни як людських якостей, так і самого об'єкту. Ця взаємодія пов'язана з активною роллю особистості в процесі адаптації та з підвищенням статусу свідомої перетворюючої поведінки [12]:

– висока мотивація розвитку духовності, соціальної, професійної компетентності та самоактуалізації загалом;

- адекватність самооцінки;
- почуття власної гідності;
- розвиток внутрішньої свободи;
- здатність відстоювати свої переконання;
- здатність будувати конструктивні взаємини;
- здатність керувати своїм емоційним станом;
- розвинуті комунікативні здібності;
- розвинені механізми саморефлексії;
- усвідомлення потреби самоосвіти;
- конструктивне ставлення до критики інших;
- відкритість;
- мотивована критика власного сценарію і стратегій поведінки;
- повага до людини;
- бажання брати участь у суспільному житті навчального закладу;
- стан здоров'я людини та ін.

Зовнішні критерії [12]:

- виконання студентами правил і вимог навчального процесу;

- пристосування до характеру, змісту, умов і організації навчального процесу;
- самостійності в навчальній і науковій сферах; реалізація завдань самоосвіти;
- уміння застосовувати знання на практиці;
- актуалізація в життєдіяльності особистості високого рівня соціальної і моральної зрілості, психологічної культури, правової культури, мовленнєвої культури, культури поведінки, рівня розвитку духовності особистості загалом;
- участь у суспільному житті навчального закладу;
- міжособистісні взаємини студента у студентському середовищі (групі);
- безконфліктна поведінка;
- комунікативна компетентність;
- вироблення власного стилю поведінки та ін.

Моніторинг та контроль процесів соціально-психологічної адаптації першокурсників є важливим завданням для куратора. Щоб успішно виконувати свої обов'язки, куратор повинен мати комплексне знання сукупності чинників, які впливають на адаптацію студентів, а також бути орієнтованим на певні критерії, що характеризують результативність процесів адаптації. Для цього може бути створена загальна адаптаційна модель для всієї групи, а також індивідуальні моделі з урахуванням особистісних характеристик та потреб кожного студента.

Це може бути засноване на запропонованому структурному аналізі, який дозволить куратору побачити взаємозв'язок між різними чинниками та визначити оптимальні стратегії підтримки адаптації студентів. Крім того, комплексне знання про адаптацію може допомогти куратору виявити можливі проблеми та забезпечити ефективну підтримку студентів в їх процесі адаптації до нових умов навчання та життя в університеті [32].

### **1.3 Мотивація до навчання як чинник успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО**

Мотивація є одним з важливих психологічних феноменів, який відображає систему мотивів та чинників, що впливають на поведінку та діяльність особистості. Вона включає в себе не тільки потреби та цілі, але й переживання, які розкривають внутрішній стан людини. Мотивація є головним чинником, який спрямовує поведінку та діяльність особистості в певному напрямку. Вона є ключовим елементом для досягнення успіху в бізнесі, навчанні, спорті та інших сферах життя. Щоб досягти високої продуктивності та ефективності, важливо розуміти мотиваційні фактори та принципи, що впливають на поведінку та діяльність людини [25].

Мотивація до навчання – це процес, що передбачає створення сприятливих умов для активізації пізнавальної діяльності студента та підвищення інтересу до навчання. Вона є складовою частиною загальної мотивації особистості та спрямовується на досягнення успіху в навчанні. Основною метою мотивації до навчання є збільшення мотиваційного фону студента і стимулювання його навчальної активності. При цьому необхідно звертати увагу на індивідуальні особливості кожного студента, оскільки мотиваційний стимул може бути різним для різних людей [10].

Взагалі у психолого-педагогічній літературі не має єдиного трактування навчальної мотивації та власне класифікації навчальних мотивів. Різні дослідники вживають подібні, але не тотожні поняття для інтерпретації цього феномену, а саме: мотиваційна сфера, мотивація навчання, навчальна мотивація, мотивація навчальної діяльності, мотиваційний синдром та ін. [40].

І. Зимня зазначає, що «навчальна мотивація є окремим видом мотивації, що включена в діяльність навчання або навчальну діяльність. Як і для будь-який інший вид діяльності, навчальна мотивація визначається низкою специфічних для цієї діяльності чинників, а саме:

– освітньою системою, закладом освіти, де відбувається навчальна діяльність; особливостями організації освітнього процесу;

– особливостями суб'єктів навчальної діяльності (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія із соціальним оточенням);

– суб'єктними особливостями педагога і, передусім, системою його ставлень до студента;

– специфікою навчальної дисципліни» [22, с. 159].

А. Маркова зазначає, що «мотив у навчанні є спрямованістю особистості на окремі сторони навчальної роботи, яка пов'язана із внутрішнім ставленням особистості до неї. Умовно мотиви навчальної діяльності можна поділити на дві великі групи:

1) пізнавальні мотиви, що мають такі рівні: широкі пізнавальні мотиви (орієнтація на оволодіння новими знаннями); навчально-пізнавальні мотиви (орієнтація на засвоєння способів оволодіння знаннями, прийомів самостійної пізнавальної діяльності); мотиви самоосвіти (орієнтація на набуття додаткових знань і потім на побудову спеціальної програми самовдосконалення);

2) соціальні мотиви, які можуть мати такі рівні: широкі соціальні мотиви (обов'язок і відповідальність, розуміння соціальної значущості учіння); вузькі соціальні (прагнення зайняти певну позицію у стосунках з оточуючими, отримати їхнє схвалення); мотиви соціальної співпраці (орієнтація на різні способи взаємодії з іншими людьми)» [35, с. 46].

Також авторка зазначає, що навчальна мотивація має складну структуру, характеризується системністю, стійкістю, спрямованістю, динамічністю та є пов'язаною з характером навчальної діяльності та рівнем інтелектуального розвитку. А до складу навчальної мотивації входять наступні складові: потреби в навчанні, мета, емоції, ставлення й інтерес [35].

О. Карпова, досліджуючи мотиваційну сферу особистості у навчальній діяльності, вважає за необхідне розглядати її як об'єднання та взаємодію двох основних категорій детермінант – загальних і специфічних. Загальна містить в собі детермінанти власне особистісного характеру (рівень організації структури особистості, її мотиваційної сфери), а специфічна поєднує чинники

діяльнісного плану (зміст і структура навчальної діяльності, умови її організації).

О. Карпова зазначає, що «мотиваційну сферу особистості у навчальній діяльності організовано на основі структурно-рівневого принципу, який утворюється на основі ієрархії п'яти основних рівнів: метасистемного, системного, субсистемного, компонентного і елементного. На мета системному рівні знаходяться власне особистісні витвори, тобто складові тієї метасистеми (особистості), до якої включено мотиваційну сферу.

Система мотивації складається з різних рівнів. На системному рівні об'єднуються всі мотиваційні фактори, що сприяють досягненню цілі. На субсистемному рівні зосереджуються основні мотиваційні підсистеми, кожна з яких включає однорідні та функціонально подібні мотиви. Компонентний рівень містить окремі мотиви особистості, а елементний рівень складається з об'єктивно необхідних елементів, що потрібні для формування мотивів, але самі по собі не достатні для цього [26, с. 23].

Також слід зазначити, що в психологічній літературі, різними науковцями виокремлюються різні види мотивів учбової діяльності. Л. Божович зазначає, що мотиви учбової діяльності можна поділити на дві великі категорії. Одні з них пов'язані із змістом навчальної діяльності та самим процесом її виконання; інші – є більш ширші, вони пов'язані з взаємовідносинами особистості, що навчається, з навколишнім середовищем [45].

П. Якобсон описує кілька типів мотивації, які впливають на результати навчання, в тому числі:

1. «негативна» мотивація, яка є результатом почуття незручностей і неприємностей, що можуть виникнути, якщо особа не вчитиметься, і є менш ефективною для досягнення успішних результатів навчання;
2. «позитивна» мотивація, що має зовнішні та внутрішні мотиви. Зовнішні мотиви полягають у прагненні до соціальної затверженості та

особистого благополуччя, тоді як внутрішні мотиви пов'язані з самою навчальною діяльністю, такі як допитливість та інтелектуальна активність;

3. мотивація, що виникає з самого процесу навчання та пов'язана з досягненням цілей навчання та задоволенням від інтелектуальної діяльності [50].

В. Апелът виділяє наступні мотиви навчання: соціальні (усвідомлення соціальної значущості навчання, почуття обов'язку та відповідальність, прагнення зайняти певну позицію у відносинах з навколишніми людьми, отримати їхнє схвалення); пізнавальні (орієнтація на оволодіння новими знаннями, на засвоєння засобів отримання знань); комунікативні (спілкування з однолітками, з викладачами, дорослими); мотиви саморегуляції (орієнтація на отримання додаткових знань та сформування спеціальної програми самовдосконалення) [31].

Навчально-пізнавальна мотивація людини представляє собою складну систему факторів та механізмів, які постійно взаємодіють між собою та спрямовують її на успішне здобуття знань, розвиток умінь та навичок, що формують професійні компетентності та забезпечують адаптивність процесів особистісного та професійного розвитку.

Також слід зазначити, що, як зазначає Ю. Орлова, В. Семиченко, саме розвинена навчально-пізнавальна мотивація виступає не тільки одним із найважливіших чинників успішної адаптації, але й є результатом процесу адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти [44].

Отже, мотивація визначає не тільки поведінку особистості, а й її активність та спрямованість. Мотивація як складова навчальної діяльності, залежить від активності людини та від аналізу результатів її діяльності. А також, є одним з чинників адаптації студента-першокурсника до навчання у ЗВО. Мотивація до навчання виокремлюється як один із ключових чинників успішної адаптації студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі. Вона впливає на інтерес до навчального процесу, ставлення до виконання

навчальних завдань, активність у процесі вивчення нового матеріалу і розвитку професійних компетенцій.

### **Висновки до розділу 1**

Особливості адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників включають ряд факторів, які впливають на їхню успішність і комфортність у новому навчальному середовищі. Одним з найважливіших чинників є мотивація до навчання, яка визначає студентську готовність до активної участі у навчальному процесі.

Основний зміст процесу адаптації студентів перших курсів полягає у формуванні нового ставлення до професії, освоєнні нових навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог, навчанні новим видам наукової діяльності, пристосуванні до нового типу навчального колективу, нових зразків студентської культури, до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нових форм використання вільного часу.

Для успішної адаптації студентів до нових умов навчання важливо враховувати різноманітні чинники, які впливають на цей процес. Серед них важливе значення мають ставлення студентів до обраної професії, рівень підготовки абітурієнта до навчання, усвідомлення необхідності засвоєння знань, наявність педагогічної та професійної компетентності викладачів, комунікативні властивості індивіда, а також структура та організація навчального процесу.

Залежно від походження психологічні проблеми адаптації першокурсників можна класифікувати на мотиваційні, раціональні та поведінкові. Формування майбутнього фахівця і ефективна самореалізація особистості у обраній трудовій діяльності обумовлена досить значною кількістю чинників, серед яких є саме мотивація до професійного навчання у закладах вищої освіти та проходження успішної адаптації першокурсників на початковому етапі фахового навчання.

Навчальна мотивація має складну структуру, є системною, стійкою, спрямованою, динамічною та пов'язана з характером навчальної діяльності й рівнем інтелектуального розвитку. Мотивація визначає не тільки поведінку особистості, а й її активність та спрямованість. Особливість навчальної мотивації студентів, що навчаються на молодших курсах у закладах вищої освіти полягає в тому, що є полімотивованою, водночас навчальна мотивація є одним із важливих результатів процесу адаптації і, одночасно, одним з його важливих чинників.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО

### 2.1 Організація та методики дослідження

Мотивація є важливим фактором для успішної адаптації студентів-першокурсників до університетського навчання. Коли студенти мають мотивацію досягти успіху в навчанні, вони більш активно беруть участь у навчальному процесі, здобувають нові знання та навички, і досягають високих результатів.

Навпаки, відсутність мотивації може призвести до пасивності студентів, їх недостатньої уваги до навчання, відсутності на заняттях та нездатності досягати успіху. Це може викликати стрес, депресію та інші негативні наслідки.

Адаптація першокурсників до навчання є індивідуальним процесом. Деякі студенти дуже швидко пристосовуються до нового середовища та вимог і досягають успіху без проблем, тоді як іншим може знадобитися більше часу, щоб освоїти програму навчання та змінити свою психіку та поведінку. Однак, незалежно від того, як довго триває адаптація, важливо, щоб студенти мали мотивацію досягти успіху в навчанні та були готові до активної участі в навчальному процесі [12].

Але є й такі першокурсники, у яких процес адаптації суттєво затягується, супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням фізичних та психологічних можливостей. Порушення психологічного характеру не сприяють становленню особистості.

В нашому емпіричному дослідженні брали участь студенти психологи першого курсу Університету «КРОК» в кількості 17 осіб, та студенти-психологи Університету КНЕУ в кількості 35 осіб. Розділяти вибірку ми не будемо, адже в нашому дослідженні нема критерію, щодо різних форм

власності університетів, тобто різниці між державною та приватною установою.

Метою емпіричного дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО є встановлення зв'язку між мотивацією до навчання та рівнем адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Для досягнення цієї мети можуть бути використані такі методи дослідження:

**«Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна) (Додаток А) [24].**

Методика, розроблена Т. І. Ільїною, описує три шкали мотивації до навчання студентів у вищому навчальному закладі.

Перша шкала, «Придбання знань», відображає бажання студента здобувати нові знання та прагнення до допитливості при вивченні предметів.

Друга шкала, «Оволодіння професією», відображає прагнення студента до вивчення професійних знань та навичок, які необхідні для подальшої реалізації у своїй професійній діяльності.

Третя шкала, «Отримання диплома», відображає бажання студента отримати диплом, в тому числі шляхом формального засвоєння знань, а також пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів та заліків.

Використання даної методики дозволяє визначити пріоритети мотивації кожного конкретного студента, що може допомогти викладачам підібрати оптимальний підхід до навчання та підвищити ефективність освітнього процесу. Такий підхід сприяє залученню студентів до навчального процесу, підвищенню їхньої мотивації до навчання та досягненню кращих результатів в навчанні.

**«Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова) (Додаток Б) [17].**

Методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» розроблена для оцінки адаптації студентів до умов навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Вона складається з двох шкал: адаптованість до навчальної групи та

адаптованість до навчальної діяльності. Ця методика може бути використана для виявлення студентів, які мають труднощі у пристосуванні до групи та до навчальної діяльності, а також для методичного забезпечення психологічної підтримки адаптації студентів у ВНЗ. Крім того, вона може бути корисною для дослідження ефективності корекційно-розвивальної та виховної роботи зі студентами, а також у практиці викладання курсів педагогічної психології та педагогіки у психолого-педагогічних вузах та коледжах.

На думку авторів методики адаптованість студентів до навчання в вузі передбачає наявність наступних особливостей у поведінці та діяльності студентів:

- 1) задовільний психологічний та фізичний стан студента у навчальних та позанавчальних ситуаціях у вузі;
- 2) прийняття студентом соціальних очікувань, а також відповідність його поведінки цим очікуванням та вимогам;
- 3) здатність використовувати те, що відбувається у вузі, користуватися наявними умовами для успішного здійснення навчальних та особистісних прагнень та цілей.

**Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) (Додаток В) [42].**

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації», розроблена Карлом Роджерсом та Річардом Даймондом, є інструментом для вивчення особистісних рис та соціально-психологічної адаптації особи. Методика складається з ряду тверджень, які сформульовані в третій особі однини, що дозволяє отримати проєктивний ефект і уникнути установки випробуваного на бажані відповіді.

Завдяки використанню методики, можна виміряти рівень соціальної адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтернальності та шкалу брехні. Методика може бути використана для дорослих та підліткової практики.

Застосування методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» дозволяє отримати об'єктивні дані про мотивацію та адаптацію студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Крім того, цей інструмент може допомогти встановити зв'язок між мотивацією та адаптацією особи. Загалом, методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» є корисним інструментом для дослідження соціально-психологічних аспектів особистості та може бути використана в різних сферах, включаючи психологічну діагностику та консультування.

За допомогою методики можна визначити наступні параметри:

– Адаптація – оцінка рівня пристосування особистості до змінюючихся умов.

– Визнання інших – оцінка здатності особистості відчувати, розуміти та приймати інших людей.

– Інтернальність – оцінка ступеня внутрішньої орієнтації особистості.

– Самосприйняття – оцінка ступеня впевненості особистості в своїх можливостях та компетентності.

– Емоційна комфортність – оцінка рівня емоційної стабільності та комфорту.

– Прагнення до домінування – соціально-психологічна потреба у прагненні до лідерства, контролю та влади над іншими людьми.

Ці параметри дозволяють отримати загальну оцінку соціально-психологічної адаптації особистості в нових умовах, зокрема в контексті вищої освіти.

Для дослідження кореляційних зв'язків будемо використовувати кореляцію Пірсона. Цей метод названий на честь англійського статистика Карла Пірсона, який розробив його в 1896 році.

Кореляція Пірсона вимірює ступінь залежності між двома змінними, виходячи з їх коваріації і дисперсії. Коваріація показує, як змінюється одна змінна у порівнянні з іншою змінною, тоді як дисперсія показує, наскільки розподілена кожна змінна від свого середнього значення.

Кореляція Пірсона може приймати значення від -1 до +1. Значення -1 вказує на повну негативну залежність між змінними, значення +1 вказує на повну позитивну залежність між змінними, а значення 0 вказує на відсутність залежності між змінними. Кореляція Пірсона є одним з найбільш часто використовуваних методів кореляційного аналізу у наукових дослідженнях

## **2.2 Аналіз результатів дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО**

Одним з ключових факторів успіху студентів в навчанні є їхня мотивація до навчання. Студенти, які відчувають внутрішню потребу у навчанні, зазвичай досягають кращих результатів і більш успішно адаптуються до навчання у вищому навчальному закладі. Однак, перехід до навчання в ЗВО може бути складним для багатьох студентів-першокурсників, оскільки вони змушені адаптуватися до нових умов навчання, нового графіку, нових викладачів та нового соціального середовища. Для дослідження мотивації та адаптації студентів-першокурсників можуть використовуватися різні методи, включаючи методику соціально-психологічної адаптації, що дозволяє отримати об'єктивні дані про ці важливі фактори.

На початку нашого дослідження ми використовуємо методику «Мотивація навчання у вузі», за допомогою якої ми виявимо яка шкала мотивації переважає у студентів.

**Таблиця 2.1**

### **Результати за методикою «Мотивація навчання у вузі»**

**(Т. І. Ільїна)**

Шкала	Низький рівень мотивації		Середній рівень мотивації		Високий рівень мотивації	
	Кіль.	%	Кіль.	%	Кіль.	%
<b>Придбання знань</b>	18	34,6	12	23,0	22	42,3
<b>Оволодіння професією</b>	17	32,6	23	44,2	12	23,0
<b>Отримання диплому</b>	10	19,2	24	46,1	18	34,6

Як ми бачимо з таблиці 2.1, по шкалі «Придбання знань» 34,6% студентів досягли низького рівня, ці студенти можуть мати проблеми з розумінням матеріалу, погано запам'ятовувати навчальний матеріал або не приділяти достатню кількість часу для самостійного вивчення дисциплін. Таким чином, можна припустити, що ці студенти можуть потребувати додаткової допомоги та підтримки в процесі навчання.

Середній рівень по шкалі «Придбання знань» у 23,0% студентів, ці студенти не завжди відчують необхідність в активному пошуку нової інформації або не знають, як це робити ефективно. В той же час, середній рівень мотивації може бути досить нормальним для деяких студентів, і це може бути пов'язано з їхніми інтересами, метою навчання або іншими чинниками.

Високий рівень по шкалі «Придбання знань» у 42,3% студентів, ці студенти мають сильний інтерес до отримання нових знань, вони вважають навчання важливим для свого майбутнього кар'єрного розвитку або просто цікавляться тим, що вони вивчають. Такі студенти, зазвичай, більш активні у своєму навчанні, знаходяться в постійному пошуку нових ідей, можуть задавати більше запитань, здатні до самостійного пошуку інформації та готові до виконання додаткової роботи, щоб розширити свої знання та навички. В цілому, високий рівень мотивації може бути дуже корисним фактором для досягнення успіху в навчанні та майбутньої кар'єри.

По шкалі «Оволодіння професією» – низький рівень у 32,6%, ці студенти можуть не мати чіткого уявлення про те, якою професією вони хочуть оволодіти, або не бачать значимості практичного використання отриманих знань у майбутньому. Можливо, вони не бачать в навчанні прямого корисного результату або не відчують сильної мотивації до здобуття певної професії.

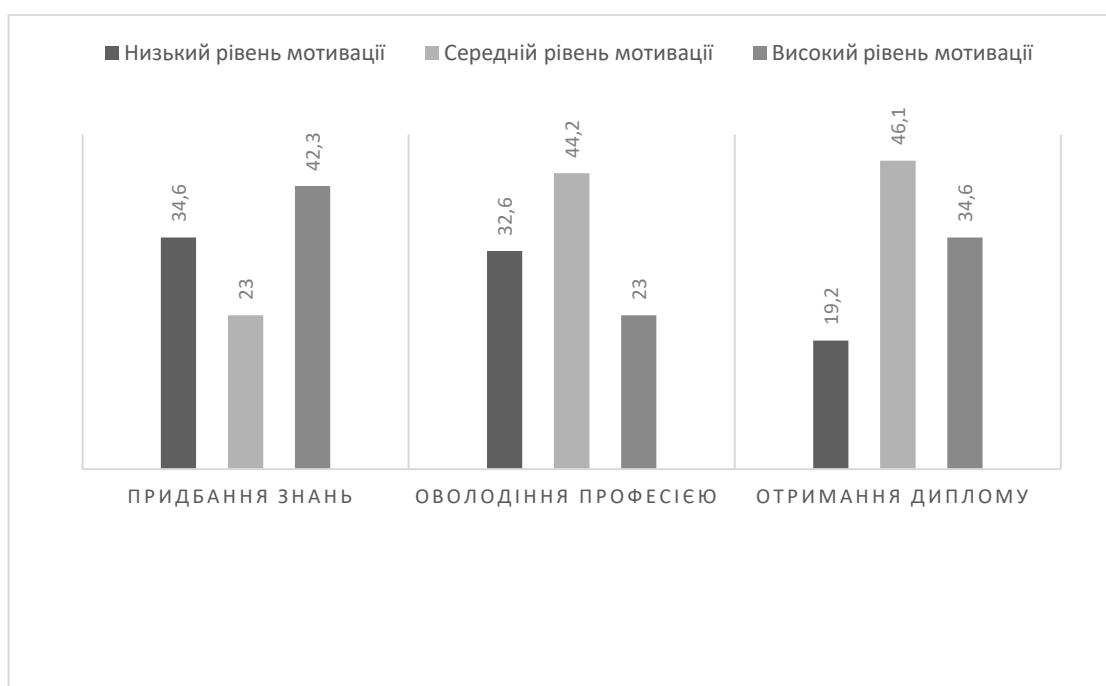
Середній рівень мотивація по шкалі «Оволодіння професією» у 44,2% вибірки, серед цієї групи студентів більшість проявляє помірну мотивацію щодо оволодіння професією. Це може вказувати на те, що більшість студентів відчують інтерес до своєї майбутньої професії, але можуть потребувати

певного стимулювання, щоб зосередитись на навчанні та досягти високих результатів.

Високий рівень мотивація по шкалі «Оволодіння професією» у 23,0%, ці студенти мають сильне бажання навчитися і стати професіоналами в своїй галузі. Вони більше цікавляться своєю професією і бачать її як своє покликання, що може допомогти їм досягти успіху в кар'єрі.

Вони зосереджені на своїй професії, проявляють великий інтерес до неї і бачать її як своє покликання. Це дозволяє їм не тільки досягати високих результатів в навчанні, але й ставати успішними в своїй майбутній кар'єрі.

Такий високий рівень мотивації по шкалі «Оволодіння професією» може бути наслідком не тільки внутрішнього бажання стати професіоналом у своїй галузі, але й зовнішнього впливу, такого як підтримка батьків, друзів або викладачів. Відчуття підтримки і розуміння з боку близьких та викладачів може значно підвищити мотивацію студентів до навчання і допомогти їм здійснити свої професійні амбіції.



**Рис. 2.1** Процентне співвідношення результатів за методикою «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна)

По шкалі «Отримання диплому» низький рівень мотивації у 19,2% вибірки, це свідчить, що ці студенти більше зацікавлені в отриманні знань чи оволодіння професією. Середні показники у 46,1% студентів, може свідчити про те, що для деяких студентів отримання диплому є важливим, але не єдиним мотивом для навчання. Вони можуть бути зацікавлені у здобутті знань та навичок, а також у розвитку своєї кар'єри, але отримання диплому є однією з багатьох мет.

Високий рівень мотивації по шкалі «Отримання диплому» у 34,6% студентів може свідчити про те, що ці студенти не дуже зацікавлені в процесі навчання і не мають бажання дійсно оволодіти професією, а лише хочуть отримати диплом.

Отже, за допомогою методики, ми можемо стверджувати що у 42,3% студентів переважає мотив «Придбання знань», у 23,0% «Оволодіння професією» та у 34,6% «Отримання диплому».

Щоб визначити рівень готовності до навчання в університеті та рівень адаптації у навчальній групі, ми запропонували методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова), адже після вступу до вузу вчорашні випускники шкіл стикаються з необхідністю адаптуватися до нового для них культурно-освітнього середовища. Результати представлені у таб. 2.2.

**Таблиця 2.2**

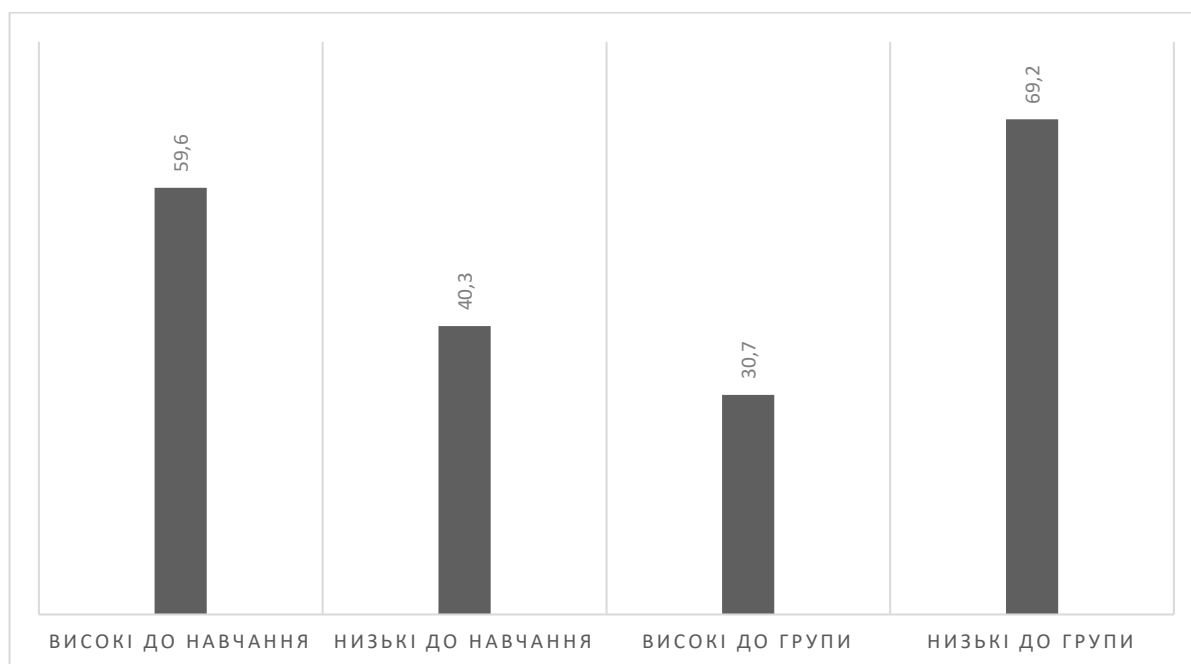
**Результати за методикою «Адаптованість студентів у ВНЗ»**

**(Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова)**

<b>Показник</b>	<b>Кількість респондентів</b>	<b>Відсоток (%)</b>
<b>Високі до навчання</b>	31	59,6
<b>Низькі до навчання</b>	21	40,3
<b>Високі до групи</b>	16	30,7
<b>Низькі до групи</b>	36	69,2

З таблиці видно, що 59,6% студентів мають високий рівень готовності до навчання в університеті, що свідчить про їхню позитивну мотивацію та готовність до вивчення нових знань і набуття навичок. З іншого боку, 40,3% студентів мають низький рівень готовності до навчання в університеті, що може бути пов'язано зі страхом перед невідомим, нецікавим предметом або зі станом тривоги та стресу в період адаптації до нового середовища.

30,7% студентів мають високий рівень адаптації до навчальної групи, тоді як 69,2% мають низький рівень адаптації. Це може бути пов'язано зі складнощами встановлення соціальних контактів та взаємодії з новими людьми, конфліктами в навчальному процесі, чи з нестачею підтримки з боку оточуючих.



**Рис. 2.2** Процентне співвідношення результатів методикою «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова)

Взагалі важливо звернути увагу на те, що через повномасштабне вторгнення в Україну, навчання стало складним, повітряні тривоги, перенесені травми, страх та стрес також можуть впливати на здатність студентів

зосередитися на навчанні та засвоїти нові знання. Крім того, зміна формату навчання з присутності на лекціях до дистанційного, може також вплинути на мотивацію студентів. Відсутність прямого контакту з викладачами та одногрупниками може знизити мотивацію та рівень адаптації серед студентів.

Отже, результати таблиці та діаграми дають змогу зрозуміти, що частина студентів може потребувати додаткової підтримки та допомоги для ефективної адаптації до навчання в університеті та взаємодії з навчальною групою. Також можемо стверджувати, що стати причиною багатьох проблем, пов'язаних з адаптацією до університетського середовища та взаємодією з одногрупниками може дистанційна форма навчання.

Оскільки в дистанційному навчанні відсутній фізичний контакт з викладачами та одногрупниками, студентам може бути важко знайти спільну мову з іншими, зрозуміти правила взаємодії в групі та відчуття підтримку співстудентів. Це може призвести до відчуття ізольованості та відчуження, що може негативно вплинути на рівень мотивації до навчання та адаптацію до університетського середовища.

Для діагностики соціально-психологічної адаптації ми обрали методіку К. Роджерса і Р. Даймонда.

**Таблиця 2.3**

**Результати за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)**

Параметри	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіль.	%	Кіль.	%	Кіль.	%
<b>Адаптація</b>	19	36,5	15	28,8	18	34,6
<b>Визнання інших</b>	17	32,6	24	46,1	11	21,1
<b>Інтернальність</b>	16	30,7	22	42,3	14	26,9
<b>Самосприйняття</b>	21	40,4	17	32,6	14	26,9
<b>Емоційна комфортність</b>	19	36,5	21	40,3	12	23,0
<b>Прагнення до домінування</b>	12	23,0	18	34,6	22	42,3

Згідно з отриманими результатами за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, можна зробити висновок про те, що у 34,6% студентів спостерігається низький рівень адаптації. Це може свідчити про труднощі, які виникають у встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, засновані на соціально-психологічних проблемах таких як невпевненість у собі, соціальна неухважність або незручність у спілкуванні з іншими людьми.

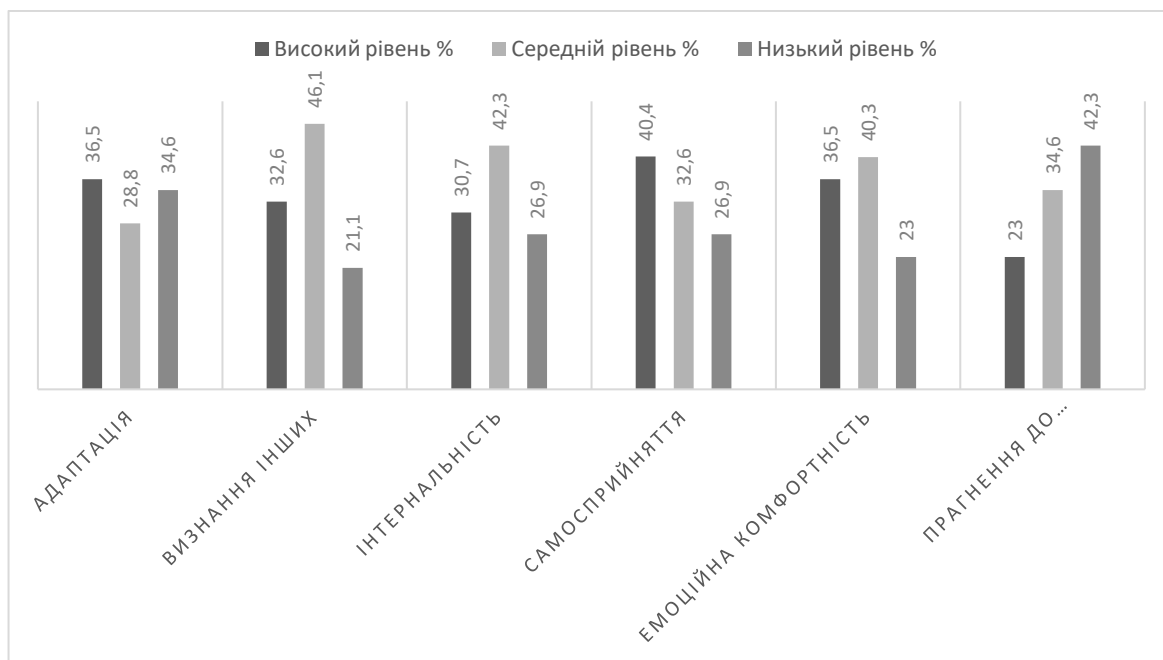
Також було виявлено, що у 28,8% студентів середній рівень адаптації, тобто їм потрібна додаткова допомога та підтримка для успішної адаптації до нових умов навчання та життя в університеті. У 36,5% студентів спостерігається високий рівень адаптації, що може свідчити про їхню відкритість до нових знайомств та здатність успішно адаптуватися до змінних умов життя та навчання.

За параметром «Визнання інших» ми бачимо, високі показники у 32,6%, що означає, що вони відкриті до спілкування з іншими людьми та можуть ефективно встановлювати міжособистісні контакти, середні показники – 46,1%, що може свідчити про те, що вони взаємодіють з іншими, але можуть мати певні труднощі в цьому процесі.

21,1% студентів мають низькі показники визнання інших, що може вказувати на їхню замкнутість та труднощі у встановленні міжособистісних контактів з іншими людьми.

По Інтернальності – високий рівень у 30,7% студентів, середній рівень виявлено у 42,3% вибірки та низький рівень у 26,9% респондентів.

Інтернальність – це психологічна характеристика, яка вказує на те, наскільки особа спрямована на самореалізацію, самокерування та самоконтроль. Високий рівень інтернальності означає, що людина довіряє своїм здібностям і здатна самостійно вирішувати проблеми, середній рівень – це баланс між внутрішнім та зовнішнім контролем, а низький рівень – свідчить про те, що людина схиляється до зовнішнього контролю і покладається на зовнішні обставини та авторитети.



**Рис. 2.3** Процентне співвідношення результатів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Самосприйняття – високий рівень продемонстрували 40,4% респондентів, вони мають позитивне ставлення до себе, довіряють своїм здібностям і є задоволеними своїм життям.

Середній рівень – 32,6% – це може вказувати на те, що студенти не мають чіткого ставлення до себе та низький рівень – 26,9% свідчить про те, що досліджувані мають негативне ставлення до себе, відчувають незадоволеність своїм життям та можуть мати проблеми зі здоров'ям.

Емоційна комфортність низький рівень – 23,0%. Низький рівень емоційної комфортності свідчить про те, що людина відчуває значні труднощі в житті, постійно перебуває в стресовому стані та важко пристосовується до нових життєвих ситуацій.

Середній рівень продемонстрували 40,3% респондентів, це може вказувати на те, що вони періодично відчувають тривогу та стрес, але досить швидко повертаються до нормального стану. Високий рівень – 36,5% вони

легко відчувають задоволення від життя, не піддаються стресу і добре справляються з життєвими труднощами.

За показником прагнення домінування високий рівень у 23,0% студентів що означає, що вони виявляють сильну потребу контролювати ситуації та бути в центрі уваги, середній рівень у 34,6%, що може вказувати на те, що вони прагнуть бути активними та впливовими, але не завжди настільки сильно, як люди з високим рівнем прагнення домінування.

Та низький рівень у 42,3% студентів, що може вказувати на те, що ці люди не прагнуть до лідерства та контролю над ситуаціями та вони можуть бути більш схильні до співпраці та колективного рішення проблем.

Далі ми розглянемо кореляційні зв'язки за допомогою кореляції Пірсона. Значення коефіцієнтів кореляції варіюються від -1 до +1, де 1 вказує на повну позитивну кореляцію, -1 вказує на повну негативну кореляцію, а 0 вказує на жодної кореляції між змінними.

**Таблиця 2.4**

**Кореляційний аналіз між навчальною мотивацією студентів-першокурсників та їх адаптацією до умов ЗВО**

	<b>Адаптованість до навчання</b>	<b>Адаптованість до групи</b>	<b>Шкала Адаптація</b>
<b>Придбання знань</b>	0,86**	0,71*	0,91*
<b>Оволодіння професією</b>	0,77**	0,11	0,78**
<b>Отримання диплому</b>	-0,72**	0,22	0,61

*Примітка: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .*

Прямі кореляційні зв'язки між «Придбанням знань» та «Адаптованістю до навчання» 0,86\*\* (<,001), це означає, що існує сильний прямий зв'язок між

цими двома змінними: чим вищий рівень адаптованості до навчання, тим більше знань студент здобуває.

Зворотні кореляційні зв'язки між «Оволодінням професією» та «Отримання диплому» дорівнює  $-0,72^{**}$  ( $<0,001$ ), чим вищий рівень оволодіння професією, тим менше ймовірності, що студент хоче отримати диплом «для галочки».

Прямі кореляційні зв'язки між «Придбанням знань» та «Адаптованістю до групи»  $0,71^*$  ( $<0,005$ ), це говорить про те, що рівень адаптації до групи може впливати на якість навчання, кореляційні зв'язки між «Придбанням знань» та «Шкалою Адаптації»  $0,91^*$  ( $<0,005$ ). Прямі кореляційні зв'язки між «Шкалою Адаптації» та «Оволодінням професією»  $0,78^{**}$  ( $<0,001$ ).

Також слід зазначити, що всі зв'язки є досить сильними, а значення статистичної значимості ( $<0,001$ ,  $<0,005$ ) підтверджують, що ці зв'язки не є випадковими.

Наявність статистично значущого зв'язку між мотивацією до навчання і рівнем адаптації студентів-першокурсників підтверджує важливість мотивації у процесі їхньої адаптації до умов навчання. Це означає, що студенти, які мають високу мотивацію до навчання, мають більше шансів успішно адаптуватися до нового середовища та досягати успіху у своїй професійній діяльності.

Також результати дослідження можуть бути використані для розробки програм та заходів з підвищення мотивації до навчання та покращення адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Це може допомогти зменшити кількість випадків відрахувань та неуспішного навчання серед студентів-першокурсників.

## **Висновки до розділу 2**

В результаті емпіричного дослідження було встановлено, що існує статистично значущий зв'язок між мотивацією до навчання та рівнем адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.

За результатами методики «Мотивація навчання у вузі», було виявлено, що рівень мотивації студентів розподіляється таким чином: 42,3% студентів переважає мотив «Придбання знань», 23,0% - «Оволодіння професією», 34,6% - «Отримання диплому».

Застосована методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» виявила, що 40,3% студентів мають низький рівень адаптації до навчання, а в іншій групі 69,2% студентів мають низькі показники адаптації.

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» показала, що 34,6% студентів мають низький рівень адаптації.

На основі проведеного кореляційного аналізу можна зробити наступний висновок: існує статистично значущий зв'язок між навчальною мотивацією студентів-першокурсників та їх адаптацією до умов навчання у вищому навчальному закладі. Студенти, які проявляють вищу мотивацію до навчання, зокрема «Придбання знань» та «Оволодіння професією», виявляють більшу адаптацію до навчання та групи. У той же час, студенти з мотивацією «Отримання диплому» можуть мати меншу адаптацію до умов навчання. Ці результати підкреслюють важливість стимулювання мотивації до навчання серед студентів-першокурсників для покращення їхньої адаптації та успішності у вищому навчальному закладі.

Отже, можна зробити висновок, що мотивація до навчання є важливим фактором, що впливає на адаптацію студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Розуміння мотиваційних потреб студентів може сприяти поліпшенню процесу адаптації та стимулюванню їх активності та успішності в навчанні. Ці результати підкреслюють важливість створення стимулюючого навчального середовища, яке сприяє розвитку мотивації до навчання у студентів-першокурсників. Такі заходи, як менторська підтримка, підтримка від викладачів, розробка мотиваційних програм і проектів, можуть бути корисними для підтримки та розвитку мотивації студентів-першокурсників, що в свою чергу сприятиме їхній адаптації та успіхам у навчанні.

## РОЗДІЛ 3

### РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

#### 3.1 Шляхи підвищення мотивації до навчання у студентів-першокурсників

Вивчення мотивації та її формування в контексті освіти є надзвичайно важливим для досягнення успіху у навчанні та вихованні студентів. Цей процес допомагає зрозуміти, які мотиваційні чинники впливають на студентів та як ці чинники можуть бути змінені або покращені для досягнення найкращих результатів.

Вивчення учбової мотивації дозволяє виявити рівень зацікавленості студента в навчанні та визначити можливі перспективи їхнього розвитку. Крім того, цей процес допомагає забезпечити зацікавленість студента у пізнавальній діяльності та активізувати їхні розумові зусилля.

Занюк С. С. відокремлює кілька груп мотивів, а саме [20]:

– *соціальні*, які мають широкий спектр прояву. Передусім це прагнення особистості через учіння утвердити свій соціальний статус у суспільстві та в конкретному соціальному колективі (сім'ї, навчальному закладі, виробничому підрозділі) зокрема;

– *спонукальні*, які пов'язані з впливом на свідомість тих, хто навчається, певних чинників – вимог батьків, порад, прикладів викладачів, членів первинного колективу;

– *пізнавальні*, що виявляються у пробудженні пізнавальних інтересів і реалізуються через отримання задоволення від самого процесу пізнання і його результатів. Пізнавальна діяльність людини є провідною сферою її життєдіяльності. Звідси формування пізнавальних мотивів – основоположний чинник успішності пізнавальної діяльності, тому що через неї реалізується природна потреба людини;

– *професійно-ціннісні*, які відображають прагнення студентів отримати ґрунтовну професійну підготовку для ефективної діяльності в різних сферах життя. Вони особливо важливі у процесі навчання у вищих навчальних закладах;

– *меркантильні*, що зумовлені безпосередньою матеріальною вигодою особистості. Не будучи вирішальними, діють лише вибірково стосовно індивідуальних психологічних особливостей конкретної людини.

У педагогічній науці існує багато класифікацій мотивів навчання, але незалежно від цього, мотивація залишається ключовим фактором в пізнавальній діяльності людини. Педагоги, батьки, учителі та викладачі мають важливу роль у формуванні ефективних мотивів навчання у студентів.

Згідно з соціально-психологічними дослідженнями, мотивація учбової діяльності є складною та залежить від безлічі факторів, таких як індивідуальні особливості студентів, референтна група, розвиток студентського колективу тощо. У той же час, мотивація є відображенням поглядів, цінностей та установок соціального середовища, до якого належить особа [13].

Поняття мотиву тісно пов'язане з метою та потребою, і разом вони складають мотиваційну сферу особистості. Це поняття включає в себе всі види стимулів, таких як потреби, інтереси, цілі, мотиви, схильності та установки. При вивченні мотивації учбової діяльності важливо враховувати всі ці аспекти, щоб стимулювати активність студентів та забезпечити їхній успіх.

Учбова мотивація визначається як приватний вид мотивації, включений в певну діяльність, – в даному випадку діяльність навчання, учбову діяльність.

У дослідженні Н. Н. Власової окреслюються два плани мотивації – довільний і мимовільний. Довільний план мотивації виявляється тоді, коли мотиви у студента викликаються довільно без сторонньої допомоги. Мимовільний план мотивації виявляється в тому разі, якщо мотиви хтось спеціально формує [32]

У педагогічній науці існує безліч підходів до класифікації мотивів навчання, однак їх важливість у пізнавальній діяльності людини залишається

незмінною. Педагоги, батьки, викладачі вищих навчальних закладів повинні працювати цілеспрямовано над формуванням дієвих мотивів навчання, оскільки мотивація навчання є важливим фактором, який визначає успішність і результативність навчального процесу.

Соціальні, пізнавальні, комунікативні та мотиви саморегуляції є найважливішими мотивами навчання. Соціальні мотиви включають почуття обов'язку і відповідальності, розуміння соціальної значущості учення, бажання зайняти певну позицію у відношенні до інших людей та дістати їхнє схвалення. Пізнавальні мотиви спрямовані на оволодіння новими знаннями, закономірностями та способами їх добування. Комунікативні мотиви полягають у бажанні спілкуватися з однолітками та дорослими. Мотиви саморегуляції спрямовані на придбання додаткових знань та розвиток програми самоудосконалення.

П. М. Якобсон виділяє три типи мотивації, які пов'язані з результатами навчання. Перший тип, який він називає «негативною мотивацією», включає спонуки до навчання, що викликані усвідомленням наслідків відсутності навчання, таких як критика з боку оточуючих. Така мотивація не сприяє досягненню успіху в навчанні.

Другий тип мотивації має позитивний характер, але пов'язаний з мотивами, які виходять за межі самої діяльності. Цей тип мотивації може бути поділений на дві форми. Перша форма пов'язана зі значущістю соціального устремління, такого як відчуття відповідальності перед близькими людьми. Друга форма мотивації пов'язана з особистими цілями, такими як здобуток схвалення оточуючих або досягнення особистого благополуччя.

Третій тип мотивації, який Якобсон називає «мотивацією, що лежить в самій учбовій діяльності», пов'язаний з цілями навчання, задоволенням допитливості, подоланням труднощів та інтелектуальною активністю. Ця мотивація сприяє досягненню успіху в навчанні і може бути додатково підсилена за допомогою створення стимулюючого середовища та навчальних методів, що сприяють активному залученню учнів до процесу навчання [50].

Закон Йеркса-Додсона, який був розроблений багато десятиліть тому, показує, що сила мотивації має прямий вплив на результативність діяльності. Однак, згідно з цим законом, зростання сили мотивації не завжди призводить до підвищення ефективності, а коли досягається певний рівень, ефективність може почати падати. Проте варто зазначити, що закон Йеркса-Додсона не є універсальним і не стосується пізнавальної мотивації. В учбовій діяльності, зазвичай, люди мотивуються внутрішнім бажанням отримати нові знання та навички, коли пізнавальна потреба відповідає наявним можливостям для здобуття знань. Таким чином, можна стверджувати, що пізнавальна мотивація не підпадає під закон Йеркса-Додсона, оскільки підвищення сили цієї мотивації не призводить до падіння результативності діяльності.

Детально залежність успішності учбової діяльності від мотивації була розглянута Г. Клаусом. Він встановив, що «установки на учення і на його наочний зміст робить найбільш стійкий вплив на активне привласнення, на протікання цього процесу і на його успішність». Виходячи з цього, він виділив позитивну і негативну мотивацію. На його думку, людина з сильним бажанням оволодіти знаннями вчитиметься без зовнішнього примушення, отримуючи від своїх знань задоволення, проявляючи наполегливість; достатньо швидко освоюючи необхідні відомості, демонструючи інтелект, гнучкість, фантазію [59].

Отже, існують різні підходи до класифікації мотивів навчання. Як показують соціально-психологічні дослідження, мотивація учбової діяльності неоднорідна, вона залежить від безлічі чинників: індивідуальних особливостей студентів, характеру найближчої референтної групи, рівня розвитку студентського колективу і так далі. Ю. М. Орлов зробив висновок про те, що «найбільший вплив на академічні успіхи надає підсвідома потреба у поєднанні з високою потребою в досягненнях». Учбова діяльність мотивується перш за все внутрішнім мотивом, коли пізнавальна потреба зустрічається з предметом діяльності.

Мотивація студентів є ключовою складовою успішного навчання і викладання. Як викладач, ваша роль полягає у створенні умов, які сприяють підвищенню рівня мотивації студентів від негативного і нейтрального до позитивного, відповідального і дієвого. Для досягнення цього мета використовуються різноманітні прийоми, зокрема: пояснення важливості навчання, розкриття перспектив подальшого розвитку, використання заохочення та покарання, залучення до дискусій.

Однак, одним з найбільш ефективних способів збільшення мотивації студентів є використання ігрових технологій. Ігрові технології включають елементи емоційного стимулювання (такі як успіх, цікавість, змагання), а також проблемно-пошукові справи (такі як постановка в ситуацію вибору, самоаналіз, розв'язання нестандартних завдань). Використання ігрових технологій може допомогти студентам легше засвоювати матеріал, підвищити мотивацію до навчання та стимулювати самостійність та креативність у розв'язанні завдань [13].

Підбираючи відповідні навчальні і виховні мети ігрові форми, спостерігаючи і коректуючи поведінку студента в ході гри, викладач отримує дієвий спосіб діагностики і формування мотивації навчання.

Отже, запропоновані такі шляхи формування мотивації студентів до навчання та підвищення їх навчальних досягнень:

1. Щоденна увага до кожного студента, визнання його особистості.
2. Своєчасна ліквідація прогалин у знаннях і організація оперативної допомоги кожному студенту, що відстає у навчанні.
3. Формування мотивації навчання як необхідного стимулу бажання студента до навчання.
4. Перехід до інноваційних методів навчання, що дають можливість розкрити потенційні можливості кожного студента, повірити у власні сили.
5. Організація навчального процесу з визначенням трьох головних видів складності під час пояснення матеріалу, його закріплення і оцінювання.

6. У підготовці будь-якої теми навчальний матеріал поділяти на кілька блоків.

7. Вивчення умов, в яких виховується кожний студент, врахування їх у навчальній діяльності [13].

Важливість емоцій у житті людини, зокрема в сфері навчання, не може бути переоцінена. Незалежно від того, які фактори визначають життя і діяльність людини, емоції стають дійсно ефективними лише тоді, коли вони можуть впливати на її психологічну сферу. Це може бути досягнуто за допомогою позитивного ставлення до навчання, створення цікавих та захоплюючих умов для засвоєння знань, а також зміцнення мотивації та емоційної забарвленості процесу навчання.

Дослідження показують, що емоції є важливим фактором регулювання пізнавальних процесів, і існує прямий зв'язок між емоційним станом і результатами навчання. Наприклад, емоційна забарвленість може впливати на здатність до уваги та запам'ятовування інформації. Також важливо, щоб викладачі проявляли справжній інтерес до предмету, адже це може заохочувати студентів до більш активного та ефективного навчання.

У підсумку, ставлення до навчання та емоційний фон під час навчального процесу є ключовими чинниками, які можуть визначати успіх або невдачу студентів. Тому, викладачі та інші учасники навчально-виховного процесу повинні прагнути створити максимально комфортні та захоплюючі умови для навчання, щоб забезпечити максимальний рівень мотивації та ефективності навчання.

Про одного з таких педагогів Макаренко писав: «На його обличчі було стільки емоцій і правди, стільки розуму, то захопленого, то осудливого, стільки стримуваної сили душі, що ми не могли відірватися від його обличчя. Викладаючи нам, він сам жив гаряче і глибоко, хоча і не хотів демонструвати нам це своє справжнє людське життя». Таким чином, важливою дидактичною умовою переведення знань у переконання є емоційне ставлення слухачів до предмета, що ними вивчається.

Отже, в процесі організації дій слухачів з навчальною інформацією безперечно необхідна неперервна емоційна дія, оскільки саме вона створює умови інтенсивної пізнавальної діяльності.

Навчальний процес не може бути успішним, якщо викладач просто передає інформацію без спроби залучити до неї слухачів емоційно. Хоча викладач повинен мати глибокі знання і вміти послідовно їх викладати, він також повинен збуджувати чуттєвість і фантазію своїх слухачів, розкриваючи їх інтуїцію та емоції. Нажаль, більшість освітніх інститутів концентруються на розвитку аналітичних функцій лівої півкулі мозку, не звертаючи належної уваги на праву півкулю, яка відповідає за інтуїцію та емоції. Але сумісна робота обох півкуль може значно підвищити ефективність навчання. Тому вимогою до викладачів повинна стати здатність залучати слухачів емоційно, що допоможе проводити навчальний матеріал більш ефективно [12].

Підвищення мотивації до навчання у студентів-першокурсників може бути складним завданням, але існують деякі шляхи, які можуть допомогти досягти цієї мети:

1. Показати важливість предмета: варто пояснити студентам, як предмет, який вони вивчають, може бути корисним у майбутньому. Наприклад, якщо студент вивчає англійську мову, то важливо пояснити, які переваги можуть мати люди, які добре володіють цією мовою.

2. Створення сприятливого навчального середовища: важливо створити умови, за яких студенти зможуть дізнаватись більше про предмет, знаходити в ньому задоволення і бути впевненими у своїх здібностях. Наприклад, можна застосовувати різні методи навчання, такі як групова робота, дискусії, вправи, які допоможуть залучити студентів до активної участі у процесі навчання.

3. Підтримка студентів: викладачі можуть створити атмосферу підтримки та співпраці, що допоможе студентам відчувати себе впевнено і знаходити мотивацію до навчання. Наприклад, можна пропонувати студентам

додаткову допомогу з навчання, організувати консультації, надавати зворотний зв'язок щодо їхньої роботи та прогресу.

4. Застосування позитивної підсилювальної дії: студенти можуть бути позитивно підсилені за свої досягнення, що може допомогти підвищити їхню мотивацію до навчання. Наприклад, можна давати високі оцінки за добре виконану роботу, похвалити за успіхи в певних завданнях, надати можливість презентувати свої досягнення перед іншими студентами чи викладачем. Такі форми позитивної підсилювальної дії можуть допомогти студентам почувати себе впевнено і мотивовано, тому що вони бачать, що їхні зусилля отримують визнання та цінуються. Важливо забезпечити рівність у використанні позитивної підсилювальної дії серед всіх студентів, щоб ніхто не відчував себе знеціненим або обділеним.

Отже, як бачимо, така пильна увага до формування позитивних емоцій у слухачів під час навчання не випадкова і педагогічним правилом має стати вимога емоційної схвильованості, через яку слід проводити весь навчальний матеріал. Неперервна емоційна дія створює умови інтенсивної пізнавальної діяльності.

### **3.2 Психологічний тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі**

Адаптація до нового середовища та навчальних вимог може бути викликана стресом та тривогою, особливо для студентів-першокурсників, які тільки починають навчання у вузі. Психологічний тренінг може допомогти студентам зрозуміти та управляти своїми емоціями, зміцнити самооцінку.

Проведення психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі має важливе значення, оскільки:

1. Допомагає зменшити рівень стресу та тривоги: багато студентів переживають стрес та тривогу через нове навчальне середовище, велику кількість інформації та необхідність адаптуватись до нових вимог. Психологічний тренінг може допомогти студентам зрозуміти та керувати

своїми емоціями, знизити рівень тривоги та стресу та полегшити процес адаптації.

2. Підвищує самооцінку та самовизначеність: студенти, які проходять психологічний тренінг, можуть навчитись розуміти свої сильні та слабкі сторони та розвивати позитивну самооцінку. Це може допомогти їм бути більш впевненими у собі та своїх здібностях, що вплине на їхній успіх у навчанні та житті.

3. Забезпечує підтримку та соціальну підтримку: проведення психологічного тренінгу може створити сприятливий клімат для взаємодії між студентами та психологами, що дозволить студентам отримувати підтримку та поради від інших людей, які переживають подібний процес адаптації до нового навчального середовища.

**Мета психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі** полягає у допомозі студентам у засвоєнні навчальних стратегій та ефективного управління своїми емоціями та реакціями на нове середовище.

#### **Завдання:**

1. Розуміння та управління емоціями: студенти можуть вивчити техніки для зниження рівня тривоги та стресу, такі як дихальні вправи, медитація, візуалізація та інші. Вони також можуть навчитись визначати свої емоції та відчувати їх без судження.

2. Розвиток соціальної взаємодії: студенти можуть навчитись працювати у команді та розвивати свої соціальні навички. Це може включати навчання комунікації, співпраці та розвиток емпатії.

3. Розвиток позитивної самооцінки: студенти можуть навчитись розуміти свої позитивні якості та досягнення, щоб збільшити свою впевненість у собі та підтримувати позитивний настрій. Вони можуть також навчитись працювати з негативними думками та переконаннями та замінювати їх на позитивніші варіанти.

#### **Правила тренінгу:**

1. Участь у вправах та у виконанні окремих завдань є добровільною.
2. Висловлюватися коротко, конкретно і тільки про свої власні відчуття.
3. Уважно слухати інших, не перериваючи їх.
4. Використовувати тільки імена учасників.
5. Бажано, щоб усі сиділи у вільній позі. Це спонукає до відкритості, відвертості, щирості.

Тренінг складається з трьох частин по 90 хвилин, займає 3 студентські пари.

### Хід тренінгу

<b>Блок</b>	<b>Час</b>	<b>Вправи</b>
<b>Блок 1</b> <b>Розвиток соціальної взаємодії</b>	90 хвилин	<b>Знайомство (20 хвилин)</b> – Вправа «Дві істини та брехня» – «Парні розмови» <b>Міні-лекція (20 хвилин)</b> – Вправа «Імена та факти» (10 хвилин) – Вправа «Картка профілю» (15 хвилин) – Інтерактив «Підписники на Instagram» (10 хвилин) <b>Обговорення (15 хвилин)</b>
<b>Блок 2</b> <b>Управління емоціями</b>	90 хвилин	<b>Привітання (20 хвилини)</b> – Вправа на «Зустрінь свого сусіда» <b>Міні-лекція (20 хвилин)</b> – Вправа «Ящик емоцій» (10 хвилин ) – Вправа «Як відчуваєш себе» (10 хвилин) – Вправа «Рольова гра» (15 хвилин) – Дихальні вправа (5 хвилин) <b>Обговорення (10 хвилин)</b>
<b>Блок 3</b> <b>Розвиток позитивної самооцінки</b>	90 хвилин	<b>Привітання (15 хвилин)</b> – Вправа «Привітання з групою» – Вправа «Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому» (15 хвилин) <b>Міні-лекція (20 хвилин)</b> – Вправа «Позитивні думки» (10 хвилин) – Вправа «Подяка один одному» (15 хвилин) <b>Обговорення (15 хвилин)</b>

## **Блок 1 Розвиток соціальної взаємодії (90 хвилин)**

**Мета:** забезпечення позитивного та інтерактивного середовища для студентів, сприяння формуванню знайомств та взаємодії між ними.

**Матеріали:** листи А4, олівці, маркери, картки.

### **– Вправа 1 «Дві істини та брехня» (10 хвилин)**

*Хід вправи:* Кожен студент має написати на папері дві правди і одну брехню про себе. Потім всі папери збираються, перемішуються і розподіляються між студентами. Кожен повинен спробувати відгадати, яка заява є брехнею.

### **– Вправа 2 «Парні розмови» (10 хвилин)**

*Хід вправи:* Студенти розподіляються на пари. Кожен партнер має розповісти своєму співрозмовнику про себе, дізнатися про його хобі, інтереси тощо. Після певного часу партнери міняються ролями.

### **Міні-лекція (20 хвилин)**

**Мета:** ознайомити студентів з базовими рекомендаціями для успішної адаптації.

#### **Рекомендації для адаптації студентів-першокурсників [9]:**

- Будьте оптимістом. Позитивний погляд на світ допомагає подолати страх і залишатися мотивованим;
- Ефективно організуйте робочий день та відпочинок;
- Включайтеся відразу, занурюйтеся в процес навчання, щоб нічого не пропустити. Слід вже зараз зосередитися на успішному складанні першої сесії;
- На лекціях і вправах не сидіти без діла, а бути активним – звітувати, пояснювати, запитувати, виконувати поставлене завдання вчасно;
- Студентські роки – це унікальна можливість для активного відпочинку, пошуку нових друзів і саморозвитку. Не втрачайте дорогоцінний час – розширюйте свій кругозір, дбайте про власний культурний розвиток;
- Уникати спілкування з «підозрілими» компаніями, для яких часто характерні асоціальні прояви (алкоголь, наркотики, хуліганство тощо);

- Не створюйте емоційної напруги у стосунках з однолітками, завжди намагайтеся бути доброзичливими та шукати компромісів.

Адаптація – це активне пристосування індивіда до умов зовнішнього середовища: як фізичних, так і соціальних. Але зміни в житті необхідні для нашого здоров'я, благополуччя та досягнення наших цілей. Етап вступу вважається одним із найскладніших періодів адаптації в житті кожної людини, оскільки від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра та особистісний розвиток. Тому тривога, смуток за родиною та друзями, ностальгія за шкільними роками, відчуття розгубленості в чужому місті, страх навчання – це нормально [9].

- Дайте собі час на те, щоб нове місце стало «своїм». Процес адаптації буде проходити легше, якщо дотримуватися таких простих правил:

- Турбуйся про свої ресурси. Коли незадоволені твої базові потреби (їжа, сон, почуття безпеки), ти не можеш задовольнити потребу в самореалізації.

- Провітрюй кімнату та пам'ятай про фізичну активність. Це знімає напруження в тілі, піднімає настрій та надихає на нові ідеї.

- Їж смачну та корисну їжу щодня. Ламай стереотип – будь вічно ситим студентом.

- Люби себе і дякуй своєму тілу приємними бонусами та особливими радостями: похід у кіно, спонтанні поїздки на природу, улюблене хобі – це додає сили, енергії та мотивації.

- Навчання – це практичні вміння і знання, а не те, як тебе хтось оцінив. Адже сьогодні важливіше реалізувати свій творчий потенціал, аніж просто мати диплом про вищу освіту.

- Намагайся уникати (мінімізувати) спілкування з «токсичними» людьми, які постійно тривожаться, зляться, ображені та зосереджені на негативі. Вони можуть «забрати» душевний спокій, енергію та гарне самопочуття. Замість цього працюй з групою і не відмовляй в допомозі тим, хто її потребує.

– Користуйся принципом «Менше хвилювань – більше віри». Не витрачай сили на негатив, адже думки матеріалізуються в модель поведінки і ти вже підсвідомо будеш робити все для того, щоб погане сталося. Дай собі час і налаштуйся на позитивний сценарій подій.

– Пам'ятай про спілкування. З батьками та друзями підтримуй зв'язок по відеомесенджерах, і знайомся з старшокурсниками, сусідами, одногрупниками. Так ти дізнаєшся багато корисної інформації, а твоя тривога зменшиться.

– Викладачів не треба боятися а треба розуміти. Виконуй їхні рекомендації щодо навчання, задавай запитання, проявляй активність, бери участь в обговоренні. Це все досвід та саморозвиток.

– Не порушуй норм та правил поведінки. Регулярно відвідувай заняття – практичні, лабораторні, контрольні потрібно здавати своєчасно. Не прогулюй та не відкладай їх на потім.

– Бери активну участь у заходах, які проводяться в університеті. Різноманітні культурні заходи, студентське самоврядування, театральні та танцювальні гуртки, громадські організації тощо. Боїшся виступати перед аудиторією? Парадоксальна порада: роби це якомога частіше. Уміння виступати публічно стане в нагоді ще не раз у житті.

– Ефективно плануй і організовуй свій день. Кожні 20 хвилин інтелектуальної праці роби перерву на 5 хвилин і змінюй вид діяльності на фізичний. Веди блокнот, із записами розкладу занять, дзвінків, адрес, домашніх завдань, і планів на тиждень. Це допоможе тримати все під контролем [9].

– Якщо щось не так – це треба змінювати, а не терпіти. Якщо щось не так, як хочеться, подобається чи потрібно, слід або змінити ситуацію, або змінити своє ставлення до неї.

– Пам'ятай про те, що ти не самотній і в будь-який момент можеш звернутися за компетентною порадою до психолога нашого навчального закладу, куратора, викладачів так далі. Вони постараються допомогти.

– Думай над власними корисними варіантами створення безпечно-комфортного простору для непростого періоду життя.

– **Вправа 3 «Імена та факти» (10 хвилин)**

*Хід вправи:* Кожен студент називає своє ім'я та факт про себе, наприклад: «Мене звать Марія, і я люблю грати на гітарі». Потім кожен наступний студент повторює ім'я та факт попереднього, додаючи свій власний.

– **Вправа 4 «Картка профілю» (15 хвилин)**

*Хід вправи:* Кожен студент отримує картку, на якій вказано його ім'я та питання, на які потрібно відповісти, наприклад: «Які ваші хобі?» або «Яку мову ви хотіли б навчитися говорити?». Потім студенти рухаються по кімнаті та запитують один одного питання, записуючи відповіді на картки.

– **Інтерактив «Підписники на Instagram» (10 хвилин)**

Студенти знаходять своїх одногрупників у соціальних мережах та підписуються на їх сторінки. Потім студенти можуть обговорити знайдену інформацію та дізнатися більше про своїх одногрупників.

**Обговорення (15 хвилин)**

- Які вправи вам сподобалися найбільше? Чому?
- Як ви відчували себе, коли робили ці вправи?
- Чи допомогли ці вправи вам краще познайомитися зі своїми одногрупниками? Як?
- Чи виявилось, що ви маєте спільні інтереси або хобі зі своїми одногрупниками? Які?
- Чи знайомі ви з кимось зі своїх одногрупників за межами університету? Які знайомства ви б хотіли зробити у майбутньому?
- Які були ваші враження про своїх одногрупників до того, як розпочати ці вправи? Чи змінилися вони після цих вправ?
- Які вміння та здібності ви навчилися чи поліпшили завдяки цим вправам?

Перерва для студентів.

## **Блок 2 Управління емоціями (90 хвилин)**

**Мета:** полягає в тому, щоб допомогти учасникам зрозуміти і краще контролювати свої емоції.

**Матеріали:** листи А4, олівці, маркери.

### **– Вправа 1 «Зустрінь свого сусіда» (20 хвилин)**

*Хід вправи:* Учасники стають у коло, один учасник починає ініціювати знайомство зі своїм сусідом, представляючись і запитуючи його про ім'я, місце проживання та інтереси. Після того, як вони знайомі, вони обмінюються місцями у колі і продовжують знайомство з новим сусідом.

### **Міні-лекція (20 хвилин) Важливість розвитку емоційного інтелекту**

Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом для студентів першокурсників. Перехід від школи до університету може бути важким періодом, оскільки студенти стикаються з новими викликами і відповідальностями, а також входять в новий соціальний контекст з новими людьми і вимогами.

Емоційний інтелект може допомогти студентам краще розуміти свої власні емоції та емоції інших людей, що може покращити комунікацію, сприяти збільшенню емпатії та співпраці. Крім того, емоційний інтелект допоможе студентам краще управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях та збільшити ефективність вирішення проблем.

Розвиток емоційного інтелекту студентів молодших курсів пов'язаний із оптимізацією мотиваційної сфери, формуванням уміння саморегуляції (самоконтролю, самоаналізу, прогностичних умінь), посиленням адаптивних можливостей особистості. Усі ці складові є суттєвими для розвитку особистості студентів молодших курсів, які проходять етап другого періоду юності (або першого періоду зрілості) у своєму психофізіологічному та соціальному становленні [62].

Щодо емоційної сфери студентів-першокурсників, то на цьому етапі вони вже здатні контролювати свої емоційні переживання, не допускати виникнення афектів, приховувати свої актуальні емоційні стани в значущих

ситуаціях соціальної взаємодії, збагачувати емоційний досвід. Ідеали, обов'язки, моральні норми стають предметом їх стійких емоційних ставлень, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій. Сформовані почуття стають головними детермінантами її емоційного життя, від яких залежать виникнення і зміст ситуативних емоцій.

### **Декілька рекомендацій для розвитку емоційного інтелекту студентів**

#### **[59]:**

1. Спостерігайте за своїми емоціями: навчіться розпізнавати свої емоції і те, що їх викликає. Під час виникнення сильних емоцій спробуйте зупинитися і відчувати їх, замість того, щоб піти на втечу від них.

2. Розвивайте свою емпатію: намагайтеся зрозуміти інші точки зору і переживання, навіть якщо вони суперечать вашим власним. Візьміть на себе час, щоб відчувати, як вони відчуваються, і вислухайте їх інформацію.

3. Розвивайте навички комунікації: вмійте вислуховувати інших та відповідати на їхні потреби. Вчіться висловлювати свої думки і почуття відверто та ефективно.

4. Вправляйтеся в розв'язанні конфліктів: навчіться працювати зі своїми емоціями, коли виникають конфлікти, і намагайтеся знайти конструктивний вихід з ситуації.

5. Розвивайте навички самокерування: навчіться контролювати свої емоції та реагувати на них, коли це необхідно. Вмійте ставити перед собою мету і планувати свої дії, щоб досягти її.

6. Навчіться релаксувати: візьміть на себе час для відпочинку і релаксації, щоб зменшити рівень стресу та покращити своє психологічне благополуччя. Спробуйте різні методи релаксації, такі як медитація, йога або прогулянки на свіжому повітрі.

#### **– Вправа 2 «Ящик емоцій» (10 хвилин)**

Намалюйте на папері ящик та розділіть його на частини (наприклад, на 4). В кожну частину напишіть назву емоції, яку ви часто відчуваєте (наприклад, гнів, страх, радість, сум). Потім напроти кожної емоції намалюйте

маленький кружечок. Кожного разу, коли ви відчуваєте цю емоцію, заколюйте відповідний кружечок. Ця вправа допоможе вам зосередитися на своїх емоціях та розуміти, як часто ви відчуваєте певну емоцію.

– **Вправа 3 «Як відчуваєш себе» (10 хвилин)**

*Хід вправи:* Попросіть учасників написати на папері, як вони відчувають себе зараз. Потім попросіть їх відобразити ці емоції за допомогою малюнків або символів. Потім учасники можуть обговорити свої емоції та способи, які вони використовують для їх регулювання.

– **Вправа 4 «Рольова гра» (15 хвилин)**

*Хід вправи:* Попросіть учасників тренінгу зіграти роль людини, яка відчуває певні емоції. Наприклад, один учасник може грати роль людини, яка відчуває гнів, а інший учасник може грати роль психолога, який допомагає заспокоїти цю людину та зрозуміти причини її гніву.

– **Дихальні вправа (5 хвилин)**

Потрібно зосередитися на диханні, вдихати повітря через ніс, утримувати на декілька секунд та видихати через рот. Також можна спробувати вдихати на 4 рахунки, утримувати на 7 рахунків та видихати на 8 рахунків.

**Обговорення (10 хвилин)**

– Які емоції ви найчастіше відчуваєте і як вони впливають на ваше життя?

– Які стратегії ви використовуєте для регулювання своїх емоцій?

– Які позитивні наслідки можуть мати розвинені навички емоційного інтелекту на роботі та в особистому житті?

Перерва для студентів.

**Блок 3 Розвиток позитивної самооцінки (90 хвилин)**

**Мета:** допомогти учасникам збільшити свою впевненість в собі та підвищити рівень самооцінки.

**Матеріали:** листи А4, олівці, маркери, м'яч.

**Вправа 1 Привітання з групою (15 хвилин)**

*Хід вправи:* Учасники стоять в колі, кидаючи друг-другу м'яч, називають ім'я того кому передають.

**Вправа 2 «Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому» (20 хвилин)**

*Хід вправи:* необхідно взяти листочок, олівці і намалювати таким, яким себе бачите. Чим яскравіше буде малюнок, тим краще. Домальовуйте важливі елементи вашого життя: хобі, захоплення, улюбленого вихованця і т. Д. Після чого всі листочки потрібно зібрати і перемішати, після чого всі діляться враженнями з приводу кожного малюнка.

Використовуючи листочок і олівці, знову намалювати себе, але тільки тепер в майбутньому. Вголос необхідно вимовити свого роду «захист» малюнка.

**Міні-лекція «Як підняти собі самооцінку»**

У процесі підвищення самооцінки ключовими моментами є:

Що ви самі думаєте про себе? Ця думка має бути найавторитетнішим і цінним, ніж чуже. Ви повинні стати самі для себе авторитетом.

Що про вас думають інші люди? Їхня думка не повинно бути важливим, нехай воно стане просто цікавим. Відгороджуватися від чужого думки не варто, оскільки тоді ви можете позбавити себе можливості чути об'єктивну оцінку деяких оточуючих людей і бачити з їх допомогою власні слабкі сторони. Але головне пам'ятати – через наявність у себе недоліків ви не стали поганим людиною. Ви гарні, якими б не були, навіть якщо оточуючим щось не подобається [31].

Який ви в реальності? Ваше і чужу думку – це оцінки, як в школі. Кому-то ви подобається, кому-то не подобається, що рідко може бути пов'язано з вашою реальною персоною. Але якою людиною ви є в реальності? Якщо на вас подивитися з боку, не знаючи і не спілкуючись, що про вас можна сказати? Що ви вмієте? Якими досягненнями володієте? Де несете користь, а де шкодите? Охарактеризуйте себе з позиції безоціночного думки. Ви можете здивуватися, що ця «оцінка» абсолютно відрізняється від тих, що ви думали про себе самі і що думали про вас інші люди.

Реальне уявлення про себе самого може дати ту свободу від думки оточуючих, про який ви мріяли. Але що робити, якщо ви як «реальна людина» є нецікавими, некрасивими, неприємними, шкідливими? Тут пора задуматися про самовдосконалення. Не потрібно змінюватися повністю. Можна просто зайнятися усуненням непотрібного і напрацюванням бажаного.

Вдосконалюйте себе. Порівнюйте себе справжнього з собою минулим. Інших людей при цьому не чіпайте і не розглядайте. Яким ви хочете бути людиною в реальності? Працюйте в цьому напрямі, щоб адекватно оцінювати себе.

Прийміть недоліки. Якщо якісь негативні риси ви не здатні змінити, тоді прийміть їх. Якщо вони є, значить, в чомусь допомагають. Зрозумійте, навіщо вам потрібні ті чи інші риси характеру, які ви називаєте недоліками. Яку користь вони вам несуть? Може виявиться, що від них не потрібно позбавлятися. Бути досконалим – не означає бути хорошим у всіх планах. Прагніть до досконалості, коли кожне ваше якість, навик і талант приносять вам користь, яким би поганим або хорошим не був [66].

Думайте позитивно. Тут не пропагується занурювати себе в ілюзії, щоб втекти від реальності. Тут пропонується дивитися на світ тверезим поглядом, при цьому шукати позитивні моменти, вигоду і користь для себе. При спробах знайти вихід із ситуації думайте про те, чого ви хочете досягти, а не від чого втекти.

Займайтеся улюбленими справами. Захоплення і хобі допомагають людині усвідомити, що він не такий уже й поганий. Якщо ви щось вмієте робити, відчуваєте пристрасть до якоїсь справи, готові зробити щось безкоштовно просто тому, що вам приємно, значить, ви корисні, потрібні і цікаві. Знайдіть своє захоплення, яке робить вас цікавою людиною.

Не бійтеся просити і приймати допомогу. Якщо ви потребуєте сторонньої допомоги, то не бійтеся її попросити і прийняти. Ви не є всемогутніми і всесильними. Усвідомте, що у вас є обмежені сили і ресурси. Це нормально! Ви продовжуєте залишатися нормальним і хорошою людиною,

будучи обмеженим у своїх можливостях! Вчіться визнавати це, щоб спокійно приймати допомогу від інших і давати допомогу тим, кому здатні допомогти самі.

Підвищувати самооцінку потрібно систематично. Не сподівайтесь, що, одного разу ставши впевненими в собі, вам більше не доведеться підвищувати свою самооцінку. Це ілюзія, яка може засмутити рано чи пізно. Постійно займайтеся підвищенням своєї значущості, впевненості і самооцінки.

**Ось кілька вправ, які допоможуть розвитку позитивної самооцінки [20]:**

1. Афірмації. Це позитивні фрази, які ви можете повторювати собі щодня, щоб змінити свій внутрішній монолог на більш позитивний. Наприклад, «Я цінний/цінна», «Я заслуговую на успіх», «Я здатний/здатна досягти своїх цілей».

2. Записування позитивних відгуків про себе. Напишіть список позитивних рис свого характеру та досягнень, що ви здобули в житті. Це допоможе вам побачити себе з іншого боку та відчутти більшу повагу до себе.

3. Зменшення самокритики. Спробуйте змінити свої негативні думки на більш позитивні, коли ви помічаєте, що ви критикуєте себе. Наприклад, якщо ви думаєте «Я не зможу зробити це», змініть це на «Я можу спробувати».

4. Регулярні вправи з медитації та глибокого дихання. Вони допоможуть вам заспокоїтись та зосередитись на позитивних речах в житті.

5. Планування майбутніх досягнень. Напишіть список того, що ви хочете досягти в житті та складіть план дій, як ви будете досягати своїх цілей. Це допоможе вам почуватись більш впевнено та позитивно про свої можливості.

### **Вправа 3 «Позитивні думки» (10 хвилин)**

*Хід вправи:* Учасникам по колу пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...».

### **– Вправа 4 «Подяка один одному» (15 хвилин)**

*Хід вправи:* написати записку своєму сусіду зліва (або праворуч), у якій ви виражаєте подяку за щось позитивне, що вони роблять або говорять.

### **Обговорення (15 хвилин)**

- Які ще вправи або методи можуть допомогти підняти самооцінку?
- Які були ваші власні успіхи в розвитку позитивної самооцінки?
- Як можна допомогти іншим людям, які мають проблеми зі своєю самооцінкою?

Отже, психологічний тренінг може бути корисним для студентів з багатьох причин, включаючи зниження рівня стресу та тривоги, підвищення самооцінки та самовизначеності, та надання соціальної підтримки. Це може допомогти студентам успішніше адаптуватись до нового навчального середовища та забезпечити їхній успіх у навчанні

### **Висновки до розділу 3**

Існують різні способи формування мотивації студентів до навчання та підвищення їх навчальних досягнень. Серед них: увага до кожного студента, своєчасна допомога в заповненні прогалин, формування мотивації навчання, застосування інноваційних методів навчання, організація навчального процесу з урахуванням видів складності, поділ навчального матеріалу на блоки та врахування умов виховання кожного студента.

Тренінг, який ми розробили, може допомогти студентам у багатьох аспектах адаптації. Перший блок присвячений розвитку соціальної взаємодії, що може допомогти студентам побудувати дружні стосунки в групі, знайомитися з однокурсниками та вчителями, зменшити стрес і забезпечити комфортну атмосферу в навчальному середовищі.

Другий блок присвячений управлінню емоціями, що може бути особливо корисним для студентів, які зустрілися зі складнощами в адаптації до нового середовища. Вправи з дихальної гімнастики, управління емоціями та рольові ігри можуть допомогти студентам зняти стрес та напругу, розвинути навички саморегуляції та покращити настрій.

Третій блок присвячений розвитку позитивної самооцінки, що може допомогти студентам зберігати впевненість в собі та своїх здібностях. Вправи

на розвиток позитивних думок та подякування один одному можуть допомогти студентам зосередитися на позитивних аспектах життя, побудувати довіру та розуміння в групі та зберегти мотивацію до навчання.

Отже, усі вправи, які описуються, можуть допомогти студентам адаптуватися до нового навчального середовища, розвивати навички соціальної взаємодії, управління емоціями та позитивної самооцінки.

## ВИСНОВКИ

1. Формування мотивації до навчання є важливим елементом успішної адаптації студентів-першокурсників у вищому навчальному закладі. Для того, щоб студенти мали мотивацію до навчання, необхідно, зокрема, створити комфортні умови для навчання та розвитку. Навчальний заклад повинен забезпечувати належні умови для навчання, доступ до сучасного обладнання, бібліотеки, комп'ютерних класів та ін.

Взагалі кожен студент має свої особисті мотивації до навчання, тому важливо забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента, враховуючи його потреби, інтереси та цілі. Мотивація до навчання може бути підтримана за допомогою стимулювання, наприклад, надання стипендій за високі досягнення, можливість участі у наукових проектах та конференціях, публікації наукових статей тощо.

Студенти повинні бути достатньо інформовані про можливості навчання, професійні перспективи та інші аспекти, які можуть стимулювати їхню мотивацію до навчання. Не слід забувати й про те, що студенти-першокурсники можуть відчувати стрес та тривогу під час першого року навчання. Психологічна підтримка може допомогти їм знайти відповіді на питання та знайти своє місце у колективі.

2. Мотивація до навчання відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. Вона впливає на початковий рівень зацікавленості студентів у навчанні, ставлення до навчального процесу, здатність до саморозвитку та самореалізації.

Одним з головних чинників, які визначають мотивацію до навчання, є особистісні цінності студента. Якщо студент розуміє значущість навчання для свого майбутнього, він з більшим ентузіазмом підходить до навчання та знайде більше сил і насаги для подолання труднощів. З іншого боку, якщо студент не розуміє, чому він повинен навчатися, його мотивація до навчання буде низькою, і його адаптація до умов навчання може бути складною.

Також, важливою складовою мотивації до навчання є саморегуляція студентів. Якщо студенти здатні самостійно контролювати свої емоції та поведінку, зосереджуватися на важливих завданнях та планувати свій час, вони зможуть ефективніше пристосовуватися до умов навчання та досягати кращих результатів.

Крім того, мотивація до навчання може бути збільшена через ефективну організацію навчального процесу, таку як застосування інтерактивних методів навчання, залучення студентів до дискусій та інших активних форм роботи, сприяння розвитку творчих здібностей студентів.

3. Дослідження показало, що найбільш поширеним навчальним мотивом серед студентів є «придбання знань» і «оволодіння професією», з значним відсотком студентів, які виявили високий рівень мотивації у цих напрямках. Отримані результати також показали, що більшість студентів мають високий рівень мотивації до навчання, що свідчить про їхнє зацікавлення та бажання здобувати знання та розвивати навички.

Однак, також виявлено, що певний відсоток студентів має низький рівень мотивації до навчання. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як відсутність зацікавленості в певних темах, незрозуміння користі від навчання або відчуття втоми та перевантаження.

У дослідженні також було виявлено, що більшість студентів має низький рівень адаптації до групи, що може свідчити про відсутність сильної згуртованості та мотивації до спільної роботи. Однак, існує підгрупа студентів з високим рівнем адаптації до групи. Це може свідчити про те, що деякі студенти відчувають необхідність в спільній роботі з іншими учасниками групи і здатні швидко адаптуватися до групового навчання.

Дослідження також виявило, що найбільш поширеними параметрами серед студентів є адаптація, визнання інших та емоційна комфортність. Це означає, що більшість студентів відчуває здатність пристосовуватися до нових умов навчання, відчуваються визнані у групі та відчувають комфорт у

навчальному середовищі. Проте, лише меншість студентів має високий рівень прагнення до домінування, тоді як більшість має середній або низький рівень цього параметра. Щодо інтернальності та самосприйняття, більше третини студентів мають середній рівень цих параметрів, тоді як високий рівень спостерігається у близько третини студентів.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущого зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів-першокурсників. Зокрема, виявлено прямі кореляційні зв'язки між «Придбанням знань» та «Адаптованістю до навчання», а також між «Оволодінням професією» та «Адаптованістю до навчання». Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем мотивації до навчання також демонструють вищий рівень адаптації до умов навчання.

4. Мета психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі полягає у допомозі студентам у засвоєнні навчальних стратегій та ефективного управління своїми емоціями та реакціями на нове середовище.

Було обрано набір вправ та активностей для тренінгу соціальної взаємодії, управління емоціями та розвитку позитивної самооцінки. Кожен блок містить вправи, міні-лекції та обговорення, що допомагають учасникам розвивати соціальні навички, керувати емоціями та покращувати самооцінку. Тренінг складається з трьох блоків по 90 хвилин кожен.

У першому блоку проводяться вправи для знайомства та розвитку соціальної взаємодії, такі як «Дві істини та брехня» та «Парні розмови». Також проводиться міні-лекція про профіль в соціальних мережах та вправи на покращення емоційної грамотності.

У другому блоку фокусується на управлінні емоціями, зокрема, проводяться вправи на визначення власних емоцій та рольові ігри. У третьому блоку проводиться робота над позитивною самооцінкою, зокрема, вправа «Привітання з групою» та «Позитивні думки».

Тренінг може допомогти студентам у процесі адаптації до навчання в університеті. Заняття такого роду спрямовані на розвиток соціальної взаємодії, управління емоціями та розвиток позитивної самооцінки, що є важливими компонентами успішної адаптації студентів до нових умов навчання. Тренінг також надасть можливість студентам отримати додаткові знання та навички, які допоможуть їм у подальшому навчанні та житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко, Н. С. Особливості мотиваційної сфери як чинник адаптації до дистанційного навчання студентів-першокурсників. Кваліфікаційна робота. НАУ, 2021, 113 С.
2. Атаманчук, Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Кременчук: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
3. Балл Г. О. Методологічні засади гуманізації (особистісної орієнтації) професійної діяльності та підготовки до неї. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посіб. За ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький: ТУП, 2001. С. 48-67.
4. Березовська, Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. Психологія: теорія і практика : збірник наукових праць. гол. ред. І. О. Корнієнко. Мукачєво-Київ: РВВ МДУ, 2018. №Вип.1(1). С. 20-27
5. Беш, Л. В., Дмитришин, Б. Я., Беш, О. М., Яскевич, О. І., & Мацюра, О. І. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання, Львівський клінічний вісник. №1 (17) 2017, 1-5 С.
6. Баранова І. В. Мотивація до навчання—запорука ефективності сучасної медичної освіти. *Медична освіта*, (2), 2019, 55-60.
7. Галус О. М. Жити по-новому: проблема адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ та її педагогічні основи. Гуманітарні науки. 2004. № 2. С. 46-52
8. Гетьман, Т. Б. Процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО (На основі соціологічних досліджень). Вітальне слово, 2022 с. 74.
9. Гевко, В. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. Магістерський науковий вісник. Випуск № 33. 2019. 306 с., 118.

10. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді. Грані: науковотеоретичний і громадсько-політичний вісник Дніпропетровського національного університету імені О. Гончара. Центр соціальнополітичних досліджень. 2012. № 1. С. 102-104.

11. Гордієнко В. І. Розвиток особистості в процесі професіоналізації: професіогенез особистості. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посіб. За ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький: ТУП, 2001. С. 48-67

12. Грабовська Т. Формування позитивної мотивації діяльності особистості. Рідна школа. К. 2002. №. 4. с.12-14.

13. Гулеватий В. Л. Шляхи підвищення мотивації навчання. Вінниця, 2006. 45 с.

14. Гончарова, Е. Е. Формування позитивної мотивації до навчання студентів-іноземців у контексті їх адаптації до освітнього середовища ЗВО України. In *Актуальні питання медичної (фармацевтичної) освіти іноземних громадян: проблеми та перспективи: збірник статей навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 2018* (Vol. 22, pp. 17-19).

15. Добрянський І., Кузнєцова І. Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ: складові психолого-педагогічного супроводу. Вища школа. 2012. № 3. С. 51-58.

16. Дідух, М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*, 25(2), 2019 61-69.

17. Дубовицька Т. Д., Крилова А. В. Адаптованість студентів у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. Вип. 3(19). С. 95-99.

18. Дерев'янка, Т. В., Звягольська, І. М. Мотивація як чинник успішного формування навчальної діяльності здобувачів медичної освіти в умовах модернізованого освітнього середовища кафедри мікробіології, вірусології та імунології. In *Методика навчання природничих дисциплін у*

*середній та вищій школі (XXVIII Каришинські читання): матеріали Міжнар. наук.-практ. Конф. 2021* (pp. 130-131).

19. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів-першокурсників і шляхи їх вирішення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2004. № 4. С. 107-112.

20. Занюк С. С. Психологія мотивації. Навчальний посібник. К.: Вид-во «Либідь», 2002. 304 с.

21. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Навчальний посібник. Луцьк: Вид-во Волинського держ. університету, 1997. 180 с.

22. Жданюк, Л. О. Теоретичні аспекти ставлення до навчання у студентів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди» Психологія»,* (55), 2018, 338-344.

23. Іваненко І. Адаптація студентів-першокурсників. Психолог. Шкільний світ. 2008. № 40. С. 25–27.

24. Ільїна Т.І. Мотивація навчання у вузі. Наукові записки. Серія: Психологічні науки. 2019. - Т. 41. С. 9-16.

25. Ільченко, С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* (1), 2017, 15-19.

26. Ковальчук, В. І. Соціально-психологічні чинники мотивації студентів до проектної діяльності. *Діалог культур Україна–Греція: культурна політика XXI ст. в європейській ретроспективі,* 2016, 86-87.

27. Катрушова, Л. О., Матвієнко, Т. М., Нечепасєва, Л. В., Філатова, В. Л., Саргош, О. Д., Четверикова, О. П., Катрушов, О. В. Соціально-психологічні проблеми адаптації студентів-іноземців до навчання в медичному ЗВО України в умовах освітянської міграції, 2019.

28. Кулеша, Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі (Doctoral dissertation, Національний університет» Острозька академія»). Дисертація, 2018, 255 с.

29. Козова, І. Л. *Психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації учіння студентів вищих медичних навчальних закладів* (Doctoral dissertation, Держ. ВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2019, 269 с.
30. Козак, О. Розвиток інтелектуального потенціалу студентів на початковому етапі їхньої адаптації до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022, 67-74.
31. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів: навч. посіб. Х.: Нац. аерокосм. ун-т ім. Є. М. Жуковського, 2011. 40 с.
32. Клименюк, Н. В., Мирошніченко, А. В. Адаптація до вищого навчального закладу як фактор успішної соціалізації студентської молоді. *Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу] Києво-Могилянська академія*]. *Педагогіка*, 311(323), 2019, 31-34.
33. Литвинчук, Н. Б. Проблеми адаптації студентів-практичних психологів до навчання у закладі вищої освіти, Національний авіаційний університет, 2019, 1-5 с.
34. Левківська Г. П. Проблеми соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників під час навчання у ВНЗ. Інноваційний розвиток вищої освіти: матеріал. Міжнар. наук.-метод. конф. (Київ, 10-11 березня 2010 року): тези доповідей. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т., 2010. С. 303-305.
35. Мишина, Н. В., Ільченко, С. І., Єфанова, А. О. Динаміка показників навчальної мотивації студентів медичного ВНЗ на різних етапах навчання. *Здоров'я дитини*, (14, № 2), 2019, 96-102.
36. Музика Л. Адаптація першокурсників до умов вищого навчального закладу як соціально-педагогічна проблема. Магістр. Тернопіль: ТНПУ, 2010. Вип. 11. С. 44-47.

37. Носатова В. Формування мотивації до самостійного учіння як чинник успішності навчання студентів в університеті. *New Collegium*, 1(103), 105-108, 2021.
38. Попадич, О. О., Староста, В. Особливості мотивації навчання студентів-першокурсників, *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*, 2019, 7(2), 28-36.
39. Приступа В. В., Левківська Г. П. Психологічні засади адаптації студентів у вищих навчальних закладах. Міжнародний науковий вісник. Ужгород-Кошице-Міжжольц, 2011. Випуск 3 (22). Ч.1. С. 299- 308.
40. Пухно С. В. Мотивація до навчання як фактор успішності адаптації першокурсників закладів вищої освіти. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2018. № 1 (13). С. 121-126.
41. Резунова, О. С. Мотивація до навчання як педагогічна умова формування крос-культурної компетентності майбутніх економістів-аграріїв. *Educational Dimension*, 35, 2012, 378-385.
42. Роджерс К., Даймонд Р. Діагностика соціально-психологічної адаптації. - К.: Вид-во Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 24 с.
43. Сабліна, Н. В. *Особистісні чинники адаптації до навчання студентів медичного коледжу* (Doctoral dissertation, Київ, 2019).
44. Семиченко В. А. Психология деятельности. К.: Издатель Ешке А. Н., 2002. 248 с.
45. Смоліна О. Особливості впливу мотивації на процес адаптації до навчання студентів другої вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 11 (56). С. 95-103.
46. Староста, В., Попадич, О. Мотивація навчання студентів-першокурсників. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*, 2019, 7(2), 28-36.
47. Староста, В., Попадич, О. Мотивація навчальної діяльності студентів-першокурсників у процесі їх адаптації в умовах класичного

університету. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», (2 (45)), 2019, 173-177.

48. Фруктова Я. С. Психолого-педагогічні основи адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Педагогічний альманах: збірник наукових праць. Південноукраїнський регіональний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів. ред. кол.: В. Кузьменко, І. Бех, Є. Голобородько, В. Олійник [та ін.]. Херсон: РПО, 2011. Вип. 10. С. 173–180.

49. Щедрина, В. В. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. *Психологія: реальність і перспективи*, (10), 2018, 166-171.

50. Яскевич, О. І., Миколайчук, М. І. Особливості мотивації до навчання студентів першого курсу психологічних спеціальностей. *Психологічний часопис*, (5), 2018, 268-282.

51. Basyouni, S. R., Ahmed, O. A. The effectiveness of the self-regulation strategy to improve the academic motivation of first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 2021, 282-293.

52. Chen, H., Ma, J. Academic motivation, academic self-concept, and academic achievement among first-year university students in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 2022, 796721. doi: 10.3389.fpsyg.2021.796721

53. Cheung, R. Y., Ng, K. Y. A meta-analysis of work–family conflict and employee well-being: Moderating effects of demographic and job characteristics. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(4), 784-813, 2019 doi: 10.1111.joop.12281

54. Dabbagh, N., Kitsantas, A. Exploring the role of self-regulation and motivation in predicting college students' academic performance and satisfaction. *Distance Education*, 41(2), 2020, 184-203.

55. Jansson, M., Linné, A., Sandgren, A. Students' motivation to learn programming in higher education: a literature review. *Education and Information Technologies*, 27(1), 2022, 151-176. doi: 10.1007.s10639-021-10597-3

56. Gagné, M., Forest, J., Vansteenkiste, M., Crevier-Braud, L., Van den Broeck, A., Aspeli, A. K., Halvari, H. The Multidimensional Work Motivation Scale: Validation evidence in seven languages and nine countries. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(3), 2020, 344-359. doi: 10.1080.1359432X.2020.1723615
57. Myers, D. G. *Psychology*. New York, NY: Worth Publishers, 2018.
58. Tsigilis, N., Zachopoulou, E. Improving motivation to learn and academic performance of first-year university students through an intervention program based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 111(6), 2019, 1006-1017.
59. Gleitman, H., Gross, J., Reisberg, D. *Psychology*. New York, NY: W.W. Norton Company, 2010.
60. Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Namy, L. L., Woolf, N. J. *Psychology: From inquiry to understanding*. Boston, MA: Pearson, 2019.
61. Karagiannopoulou, E., Makri-Botsari, E. Motivational beliefs and learning strategies in higher education: a case study of first-year university students. *European Journal of Psychology of Education*, 36(2), 2021, 433-452. doi: 10.1007.s10212-020-00514-y
62. Kim, M., Song, J. Motivation, self-regulated learning, and academic performance of Korean first-year university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 2021, 630165. doi: 10.3389.fpsyg.2021.630165
63. Kim, H., Park, Y. The effects of online self-regulated learning and motivation on academic performance and satisfaction of first-year undergraduate students. *Journal of Educational Computing Research*, 58(6), 2020, 1356-1377.
64. Van Rooij, E. C., Jansen, E. P., van de Grift, W. J. First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European journal of psychology of education*, 2018, 33, 749-767.
65. Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., Soenens, B. The Development of the Five Mini-Theories of Self-Determination Theory: An Historical Overview,

Emerging Trends, and Future Directions. *Advances in Motivation Science*, 8, 2021, 51-84. doi: 10.1016.bs.adms.2021.03.00

66. Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L. Self-Determination Theory at Work: Motivating Health Behavior Change. *Frontiers in Psychology*, 2021, 12, 691131. doi: 10.3389.fpsyg.2021.691131

67. Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S. Letting students explore: Joint effects of autonomy support and structure on students' self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 2019, 89(3), 576-591. doi: 10.1111.bjep.12264

68. Schacter, D. L., Gilbert, D. T., Wegner, D. M., Nock, M. K. *Psychology*. New York, NY: Worth Publishers, 2014.

69. Hockenbury, D. H., Hockenbury, S. E. *Discovering psychology*. New York, NY: Worth Publishers, 2017.

70. Hassan, M. A., Habiba, U., Majeed, F., Shoaib, M. Adaptive gamification in e-learning based on students' learning styles. *Interactive Learning Environments*, 2021, 29(4), 545-565.

71. Zulfukar, F., Akar, H., Eryılmaz, A. The effect of a motivation-based training program on the academic motivation of first-year university students. *Journal of Education and Learning*, 8(3), 2019, 165-177.

**Всього джерел – 71;**

**Джерел за останні п'ять років – 47 (1, 2, 4, 6, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71);**

**Джерел українських авторів за останні п'ять років – 29 (1, 2, 4, 6, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 49, 50);**

**Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 18 (51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 71).**

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна)

**Інструкція:** Відмітьте вашу згоду знаком «+» або незгоду знаком «-» з наступними твердженнями.

- Краща атмосфера занять – атмосфера вільних висловлювань.
- Зазвичай я працюю з великою напругою.
- У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань і неприємностей.
- Я самостійно вивчаю ряд предметів, на мою думку, необхідних для моєї майбутньої професії.
- Яке з властивих вам якостей ви вище за все ви цінуєте? Напишіть відповідь поруч.
- Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
- Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті важких проблем.
- Я не бачу сенсу в більшості робіт, які ми робимо в вузі.
- Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.
- Я дуже середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля, щоб стати краще.
- Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
- Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
- Від яких з властивих вам якостей ви б хотіли позбутися? Напишіть відповідь поруч.
- При нагоді я використовую на іспитах підсобні матеріали (конспекти, шпаргалки).
- Саме чудове час життя – студентські роки.
- У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.

- Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
- При можливості я вчинив би в інший вуз.
- Я зазвичай спочатку беруся за легші завдання, а більш важкі залишаю на потім.
- Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.
- Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.
- Я твердо впевнений, що моя професія дає мені моральне задоволення і матеріальний достаток в житті.
- Мені здається, що мої друзі здатні вчитися краще, ніж я.
- Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
- З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший вуз.
- У мене достатньо сили волі, щоб вчитися без нагадування адміністрації.
- Життя для мене майже завжди пов'язана з надзвичайним напруженням.
- Іспити потрібно здавати, витрачаючи мінімум зусиль.
- Є багато вузів, в яких я міг би вчитися з не меншим інтересом.
- Яке з властивих вам якостей найбільше заважає вчитися? Напиши відповідь поруч.
- Я дуже захоплюється людина, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією.
- Занепокоєння про іспит або роботі, яка не виконано в термін, часто заважає мені спати.
- Висока зарплата після закінчення вузу для мене не головне.
- Мені потрібно бути в гарному настрої, щоб підтримати спільне рішення групи.
- Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане положення в суспільстві, уникнути служби в армії.

- Я вчу матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
- Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.
- Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
- Яке з ваших якостей допомагає вам вчитися? Напишіть відповідь поруч.
- Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, прямо не пов'язані з моєю майбутньою спеціальністю.
- Мене дуже турбують можливі невдачі.
- Найкраще я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстобують.
- Мій вибір даного вузу остаточний.
- Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
- Щоб переконати в чому – або групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
- У мене зазвичай рівне і гарний настрій.
- Мене приваблює зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
- До вступу до вузу я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.
- Професія, яку я отримую, найважливіша і перспективна.
- Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору.

Шкала «Придбання знань» – за згоду («+») с твердженням по п. 4 проставляється 3,6 бали за п. 17 – 3,6 бали за п. 26 – 2,4 бали

– за незгоду («-») з твердженням по п. 28 – 1,2 бали за п.42 – 1,8 бала.

Максимум – 12,6 бала.

Шкала «Оволодіння професією» – за згоду з п. 9 – 1 балл – по п.31 – 2 бали за п.33 – 2 бали за п.43 – 3 бали за п.48 – 1 бал і по п. 49 – 1 бал.

Максимум – 10 балів.

Шкала «Отримання диплому» – за незгоду з п. 11 – 3,5 бали

– за згоду з п. 24 – 2,5 бали за п. 35 – 1,5 бали за п. 38 – 1,5 бала і по п. 44 – 1 бал.

Максимум – 10 балів.

Питання по пп. 5, 13, 30, 39 є нейтральними до цілей опитувальника і в обробку не включаються.

Переважання мотивів за першими двома шкалами свідчить про адекватному виборі студентом професії і задоволеності нею.

**«Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова)**

Методика є набором з 16 суджень, стосовно яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди.

Інструкції. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ВНЗ, просимо вас висловити свою думку щодо запропонованих суджень та проставити відповідну вашу думку цифрою навпроти номера судження.

Варіанти відповідей: «Так»-2; «Важко сказати»-1; «Ні»-0.

Список суджень

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу він.
2. Тримаюсь осторонь, виявляю стриманість у відносинах, тому що можу бути неправильно зрозумілий однокурсниками.
3. Однокурсники виявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думку та погляди однокурсників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми однокурсниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко дотримуюсь її норм і правил.
7. Однокурсники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися за допомогою до однокурсників.
9. На всіх заняттях почуваюся впевнено та комфортно.
10. У навчанні можу повною мірою виявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я освоюю їх насилу.

13. Успішно та вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, що вивчаються, і я завжди її висловлюю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги та додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

**Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації»****(К. Роджерс, Р. Даймонд)**

**Інструкція:** у опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши або прослухавши чергове висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас.

Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6», де: «0» – це до мене абсолютно не відноситься; «1» – мені це не властиво в більшості випадків; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.

**Текст опитувальника**

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрої: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.
25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.
32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.
34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати собі.
43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває собі ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці – думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі поміркуює.
52. Ті, що відбувається, тлумачить по– своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає шкірною таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає собі цікавою людиною–привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думань інших про собі.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює собі.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до собі в цілому добрі.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по– своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються зварювання.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.

82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.
99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

## ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

на дипломну роботу здобувача вищої освіти

Мороз Софії Володимирівни на тему:

«Мотивація до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО»

(У відгуку вказати оцінку актуальності теми дослідження, його наукової новизни та практичної цінності, виявлені недоліки. Особливо відзначити виконання роботи за замовленням або в інтересах конкретного підприємства, організації, установи, апробацію результатів дослідження на семінарах та конференціях тощо)

Робота Мороз Софії виконана на цікаву та важливу для теоретичного й емпіричного дослідження тему. Кваліфікацію роботу виконано без порушення термінів, вона відповідає більшості вимог методичних рекомендацій, має достатній зміст та всі необхідні структурні частини. Студентка, під час роботи над кваліфікаційною працею радилася з керівником та взяла до уваги більшу частину наданих рекомендацій.

Робота містить три розділи. У першому студентка в достатній мірі розкрила особливості адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО, а також висвітлила чинники адаптації та її критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО, теоретично дослідила мотивацію до навчання як чинник успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО. У другому розділі описана процедура та результати емпіричного дослідження мотивації до навчання як чинника успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО, за допомогою методик: «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна), «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова), методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Робота має практичну значущість, оскільки студенткою було розроблено психологічний тренінг з проблем адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Окрім цього, результати роботи можуть бути використані у навчальному процесі під час підготовки до дисциплін «Психологія праці», «Організаційна психологія», написанні курсових, тез доповідей на близькі теми.

Рекомендовано вдосконалити якість роботи із джерелами та посиланнями, якість написання висновків.

Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедру), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник					
1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	10	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	9
2	Аналітичний (II) розділ	9	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	9
3	Рекомендаційний (III) розділ	10	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	9
4	Висновки і пропозиції	10	9	Візуалізація ключової інформації	10
5	Використані джерела	9	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	9
11					
12					
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника:					<b>90</b>

К.психол.н., доцент кафедри психології Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання		Склярова Г.О. Прізвище, ініціали
«06» червня 2023 року	(підпис)	

## **РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ «МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО»**

**Виконала: Мороз Софія Володимирівна  
Науковий керівник: Склярва Ганна Олександрівна**

Мотивація до навчання є чинником успішності проходження адаптації першокурсниками закладів вищої освіти. Від спрямованості, зацікавленості та бачення перспективи молодою людиною у сфері своєї майбутньої професійної діяльності залежить специфіка проходження періоду адаптації студента у новому інституті соціалізації. Вказане потребує активної дослідницької уваги, оскільки особливості адаптації першокурсників, а також основні чинники, що впливають на специфіку її проходження, на сьогодні є актуальною проблемою організації навчально-виховного процесу та питань ефективності підготовки майбутнього фахівця.

Мета – теоретично та емпірично дослідити мотивацію до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

Завдання:

1. Визначити особливості формування мотивації до навчання студентів-першокурсників у ЗВО.

2. Теоретично дослідити мотивацію до навчання як чинник успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО.

3. Емпірично дослідити мотивацію до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

4. Розробити тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання.

Об'єкт – адаптація до навчання студентів-першокурсників.

Предмет – мотивація до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі «**Теоретичний аналіз мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО**» розглянуто особливості адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників, проаналізовано чинники та критерії адаптації студентів до

навчання у ЗВО та теоретично розглянуто мотивацію до навчання як чинник успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО.

Основний зміст процесу адаптації студентів перших курсів полягає у формуванні нового ставлення до професії, освоєнні нових навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи та інших вимог, навчанні новим видам наукової діяльності, пристосуванні до нового типу навчального колективу, нових зразків студентської культури, до нових умов побуту в студентських гуртожитках, нових форм використання вільного часу.

Для успішної адаптації студентів до нових умов навчання важливо враховувати різноманітні чинники, які впливають на цей процес. Серед них важливе значення мають ставлення студентів до обраної професії, рівень підготовки абітурієнта до навчання, усвідомлення необхідності засвоєння знань, наявність педагогічної та професійної компетентності викладачів, комунікативні властивості індивіда, а також структура та організація навчального процесу.

Формування майбутнього фахівця і ефективна самореалізація особистості у обраній трудовій діяльності обумовлена досить значною кількістю чинників, серед яких є саме мотивація до професійного навчання у закладах вищої освіти та проходження успішної адаптації першокурсників на початковому етапі фахового навчання.

Навчальна мотивація має складну структуру, є системною, стійкою, спрямованою, динамічною та пов'язана з характером навчальної діяльності й рівнем інтелектуального розвитку. Мотивація визначає не тільки поведінку особистості, а й її активність та спрямованість. Особливість навчальної мотивації студентів, що навчаються на молодших курсах у закладах вищої освіти полягає в тому, що є полімотивованою, водночас навчальна мотивація є одним із важливих результатів процесу адаптації і, одночасно, одним з його важливих чинників.

У другому розділі «Емпіричне дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО», було підібрано методики дослідження та описано результати.

Респонденти: студенти психологи першого курсу Університету «КРОК» в кількості 17 осіб, та студенти-психологи Університету КНЕУ в кількості 35 осіб.

Для дослідження було обрано такі методики: «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна); «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова), методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Дослідження показало, що найбільш поширеним навчальним мотивом серед студентів є «придбання знань» і «оволодіння професією», з значним відсотком студентів, які виявили високий рівень мотивації у цих напрямках. Отримані результати також показали, що більшість студентів мають високий рівень мотивації до навчання, що свідчить про їхнє зацікавлення та бажання здобувати знання та розвивати навички.

Однак, також виявлено, що певний відсоток студентів має низький рівень мотивації до навчання. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як відсутність зацікавленості в певних темах, незрозуміння користі від навчання або відчуття втоми та перевантаження.

У дослідженні також було виявлено, що більшість студентів має низький рівень адаптації до групи, що може свідчити про відсутність сильної згуртованості та мотивації до спільної роботи. Однак, існує підгрупа студентів з високим рівнем адаптації до групи. Це може свідчити про те, що деякі студенти відчують необхідність в спільній роботі з іншими учасниками групи і здатні швидко адаптуватися до групового навчання.

Дослідження також виявило, що більшість студентів відчуває здатність пристосовуватися до нових умов навчання, відчуваються визнані у групі та комфорт у навчальному середовищі. Лише меншість студентів має високий рівень прагнення до домінування, тоді як більшість має середній або низький рівень цього параметра. Щодо інтернальності та самосприйняття, більше третини студентів мають середній рівень цих параметрів, тоді як високий рівень спостерігається у близько третини студентів.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущого зв'язку між мотивацією до навчання та адаптацією студентів-першокурсників. Зокрема, виявлено прямі кореляційні зв'язки між «Придбанням знань» та «Адаптованістю до навчання», а також між «Оволодінням професією» та «Адаптованістю до навчання». Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем мотивації до навчання також демонструють вищий рівень адаптації до умов навчання.

У третьому розділі **«Рекомендації з підвищення мотивації до навчання та сприяння адаптації студентів-першокурсників»** запропоновано шляхи підвищення мотивації до навчання у студентів-першокурсників та розроблено психологічний тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

Існують різні способи формування мотивації студентів до навчання та підвищення їх навчальних досягнень. Серед них: увага до кожного студента, своєчасна допомога в заповненні прогалин, формування мотивації навчання, застосування інноваційних методів навчання, організація навчального процесу

з урахуванням видів складності, поділ навчального матеріалу на блоки та врахування умов виховання кожного студента.

Мета психологічного тренінгу з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі полягає у допомозі студентам у засвоєнні навчальних стратегій та ефективного управління своїми емоціями та реакціями на нове середовище.

Кожен блок містить вправи, міні-лекції та обговорення, що допомагають учасникам розвивати соціальні навички, керувати емоціями та покращувати самооцінку. Тренінг складається з трьох блоків по 90 хвилин кожен.

У першому блоку проводяться вправи для знайомства та розвитку соціальної взаємодії, такі як «Дві істини та брехня» та «Парні розмови». Також проводиться міні-лекція про профіль в соціальних мережах та вправи на покращення емоційної грамотності. У другому блоку фокусується на управлінні емоціями, зокрема, проводяться вправи на визначення власних емоцій та рольові ігри. У третьому блоку проводиться робота над позитивною самооцінкою, зокрема, вправа «Привітання з групою» та «Позитивні думки».

Тренінг може допомогти студентам у процесі адаптації до навчання в університеті. Заняття такого роду спрямовані на розвиток соціальної взаємодії, управління емоціями та розвиток позитивної самооцінки, що є важливими компонентами успішної адаптації студентів до нових умов навчання. Тренінг також надасть можливість студентам отримати додаткові знання та навички, які допоможуть їм у подальшому навчанні та житті.

Розроблений тренінг органічно вписується у навчально-професійну діяльність студентів і не потребує організації додаткових спеціальних занять.

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу студентки 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Університету економіки і права «КРОК»

Мороз Софія Володимирівна,

на тему:

«Мотивація до навчання як чинник адаптації студентів-першокурсників до  
навчання у ЗВО»

Кваліфікаційна робота виконана на актуальну тему. Актуальність дослідження мотивації до навчання та адаптації першокурсників у закладах вищої освіти полягає в тому, що успішна адаптація молодих людей до умов нового інституту соціалізації має значний вплив на їх рішення щодо продовження навчання, та майбутню професійну діяльність в цілому.

Зміст виконаної кваліфікаційної роботи повністю відповідає затвердженій темі та поставленим завданням. Увага студентки була зосереджена на дослідженні мотиваційних чинників, які впливають на студентів-першокурсників, а також на розробці рекомендацій щодо підвищення їх мотивації до навчання та сприяння адаптації.

Виконання завдання є повним, а обґрунтування прийнятих рішень відповідає вимогам наукового дослідження. Дослідження проведено на достатньому рівні з використанням наукових методів та стандартів.

Використання актуальних джерел, аналіз наукових досліджень та статистичних методів дозволило отримати достовірні результати та зробити науково обґрунтовані висновки. Розрахунки, є правильними та відповідають науковим вимогам.

Експериментальні дані підтверджують ефективність запропонованих рішень та демонструють їхню доцільність у контексті адаптації студентів-першокурсників. Кваліфікаційна робота має практичну значимість. Результати дослідження та запропоновані рекомендації, можуть бути використані в освітніх закладах для покращення адаптації студентів-першокурсників до навчального процесу.

У першому розділі роботи Мороз Софії, обґрунтовано особливості адаптації до навчання у ЗВО студентів-першокурсників, визначено чинники та критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО та висвітлено теоретичний аспект мотивації до навчання як чинник успішної адаптації студентів-першокурсників у ЗВО.

У другому розділі студенткою описані методики, обрані для дослідження мотивації до навчання як чинника адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. Також у другому розділі представлені результати дослідження та їх інтерпретація. Встановлено, статистично значущі зв'язки між мотивацією до навчання та рівнем адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Студенти, які мають вищу мотивацію до навчання, проявляють більшу адаптацію до навчання та групи, у порівнянні зі студентами, які мають меншу мотивацію.

У третьому розділі, представлено шляхи підвищення мотивації до

навчання у студентів-першокурсників та розроблено психологічний тренінг з проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у вузі.

Результати кваліфікаційної роботи є практично значущими та можуть бути використані у навчальному процесі під час підготовки до дисциплін «Психологія праці», «Організаційна психологія», написанні курсових, тез доповідей на близькі теми.

Текст кваліфікаційної роботи написаний чітко, структуровано та професійно. Ілюстративний матеріал (графіки, таблиці) є належно підібраним та чітко представленим, відповідає вимогам державних стандартів.

Кваліфікаційна робота заслуговує позитивної оцінки, а Мороз Софія присудження освітнього ступеня бакалавра.

Рецензент:

докт. психол. наук, ст. наук. співр.

професор кафедри психології

05.06.2023

О.В. Петрунко

---