

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ У ФОРМУВАННІ АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Магазейнова Дар'я

Академічна успішність у сучасному університетському середовищі дедалі частіше розглядається як системне утворення, залежне не лише від рівня знань чи когнітивних здібностей, а й від здатності здобувача освіти ефективно адаптуватися до динамічного соціального та емоційного контексту. Зміна парадигми вищої освіти, перехід до самостійного стилю навчання, соціальна невизначеність, психологічні наслідки війни та соціальної нестабільності – усе це висуває нові вимоги до внутрішніх ресурсів особистості, зокрема до її соціально-психологічної адаптації. Академічні результати студента значною мірою залежать від його здатності адаптуватися до змін і стресових факторів в освітньому середовищі [1–6].

Метою тези є обґрунтування ролі соціально-психологічної адаптації у формуванні академічної успішності здобувачів вищої освіти.

Під соціально-психологічною адаптацією розуміють процес гармонійного включення особистості в нове соціальне середовище, налагодження ефективної взаємодії з ним, формування позитивного ставлення до власної ролі та функцій у новому контексті. Адаптована особистість демонструє емоційну стабільність, адекватні реакції на стресові подразники, сформовану ідентичність та орієнтацію на позитивну перспективу. У процесі нашого емпіричного дослідження ми використовували шкалу соціально-психологічної адаптації Роджерса–Даймонда для вимірювання рівня адаптації серед 50 студентів Вінницького державного педагогічного університету. Дані показали, що вищий рівень адаптації достовірно пов'язаний із вищими результатами в навчанні. Зокрема, 64% респондентів із результатами понад 80 балів за шкалою адаптації мали середній академічний бал більше 4,5. Водночас серед студентів з низьким рівнем адаптації (менше 60 балів) лише 14% показали схожі академічні результати. Рівень кореляції між адаптацією

та середнім балом становив $r = 0,58$ ($p < 0,01$), що засвідчує наявність статистично значущого взаємозв'язку.

Показово, що суб'єктивне емоційне благополуччя, як компонент адаптації, безпосередньо впливає на академічну стійкість. Студенти, які демонстрували високі показники за шкалою суб'єктивного благополуччя (за методикою Дінера–Каммінса), характеризувалися більшою зібраністю, впевненістю у власних силах, меншою схильністю до паніки під час іспитів та вищою ефективністю в навчальній діяльності. В межах дослідження зафіксовано, що серед 18 здобувачів із високим рівнем емоційного добробуту 83% мали середній бал $\geq 4,6$. Натомість серед респондентів з низьким рівнем благополуччя лише незначна частина демонструвала такі результати. Студентка №12 зазначила у відкритому запитанні: «Я майже не відчуваю себе частиною групи, часто уникаю спілкування, що робить навчання ще важчим». Її результати з адаптації були на низькому рівні (52 бали), а середній бал за підсумками семестру – 3,4. Натомість студент №8, який мав 91 бал за шкалою адаптації, поділився: «Я добре почуваюсь у групі, мені комфортно ставити запитання, ділитися думками – це змушує вчитись більше і глибше». Його середній бал – 4,9.

Не менш важливу роль у процесі адаптації відіграють особистісні ресурси, зокрема рівень відкритості до досвіду, комунікативна гнучкість, толерантність до невизначеності. Дані дослідження показали, що здобувачі з високими показниками за шкалою Big Five (відкритість до нового) демонстрували на 0,6 бала вищі навчальні результати в середньому. Такі студенти активніше долучалися до освітнього процесу, брали участь у неформальних освітніх активностях, швидше долали адаптаційні бар'єри. У свою чергу, низький рівень соціальної взаємодії та комунікативної активності, зафіксований у частини здобувачів, корелював із зниженим рівнем включеності в навчальний процес та емоційним виснаженням.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що академічна

успішність є не лише функцією знань або когнітивних навичок, а значною мірою залежить від адаптивної спроможності особистості. Соціально-психологічна адаптація виступає системоутворюючим фактором, що об'єднує емоційні, мотиваційні та соціальні ресурси. Саме вона забезпечує цілісність і стійкість навчальної діяльності в умовах високої динаміки освітнього середовища. Враховуючи ці висновки, необхідним є створення в межах ЗВО цілісної системи підтримки адаптаційного процесу. Йдеться про впровадження програм первинної психологічної діагностики, тренінгів адаптації для першокурсників, психопросвітницьких заходів щодо саморегуляції, розбудову інституту академічного наставництва та розвиток консультативної служби. Зміцнення адаптаційних ресурсів студента не лише сприятиме підвищенню його академічних досягнень, але й формуватиме емоційно зрілу, соціально відповідальну особистість, здатну до самореалізації в умовах змінного суспільного простору.

Список використаних джерел

1. Роджерс К. Погляд на психотерапію, становлення людини. К.: Прогрес, 2001. 328 с.
2. Дінер Е., Каммінс Р. Шкали оцінки суб'єктивного благополуччя: структура та надійність. *Журнал позитивної психології*. 2020. №2. С. 20–29.
3. Юрченко І. О., Білозуб І. А. Психоемоційна адаптація студентської молоді в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2022. №3. С. 55–61.
4. Лазарус Р. Емоції та адаптація. Оксфорд: Oxford University Press, 1991. 576 с.
5. Коваленко І. Психологічна адаптація першокурсників: діагностика та корекція. К.: Центр учбової літератури, 2019. 276 с.
6. Савін-Бадьор В. Особистісні ресурси студентів як основа їх психологічної стійкості. *Вісник психології та педагогіки*. 2021. №6. С. 33–40.