

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ірина Субашкевич¹, Соломія Слонівська²

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, Львів, Україна, UA–79007*

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0453-3587>

e-mail: iryna.subashkevych@lnu.edu.ua;

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3630-9610>

e-mail: solomiia.slonivska@lnu.edu.ua

Наведено результати емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти в умовах сучасного освітнього середовища. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до рівня самостійності, психологічної стійкості та мотивації студентів, а також необхідністю їх успішного пристосування до нових форм і організації навчального процесу, зокрема очної та дистанційної форм навчання.

Проведено аналіз загального рівня адаптації студентів, визначено складність пристосування до окремих компонентів навчальної діяльності (вимог до знань і навичок, організації навчального процесу, формування психологічної самостійності), а також досліджено роль соціальної підтримки та особистісних ресурсів у процесі входження студентів в освітнє середовище закладу вищої освіти.

Емпіричне дослідження проведено за участю 34 студентів бакалаврату та магістратури віком від 17 до 44 років. Для обробки отриманих даних застосовано методи описової та кореляційної статистики з використанням непараметричних критеріїв, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Статистичну значущість результатів визначали на рівні $p \leq 0,05$.

Результати дослідження засвідчили, що більшість студентів характеризуються середнім та вище середнього рівнем адаптації до навчання у вищій школі, за відсутності виражених масових дезадаптаційних проявів. З'ясовано, що найбільш складними аспектами адаптації є пристосування до нових навчальних вимог, організація навчального процесу та формування психологічної самостійності. Водночас взаємодія з викладачами та однокурсниками оцінюється студентами як відносно сприятлива.

Виявлено, що головну роль у процесі адаптації відіграють особистісні якості студентів, зокрема самостійність і стресостійкість, а також мотивація до навчання. Соціальна підтримка з боку викладачів та одногрупників має статистично значущий позитивний зв'язок із загальною задоволеністю адаптацією та оцінкою легкості навчання. Отримані результати підтверджують багатофакторність соціально-психологічної адаптації студентів і можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних заходів підтримки студентської молоді у процесі навчання у закладі вищої освіти.

© Субашкевич І., Слонівська С., 2026



Матеріали поширюються на умовах міжнародної ліцензії
Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0

Ключові слова: адаптація, студенти, соціально-психологічна адаптація, соціальна підтримка, мотивація до навчання.

Постановка проблеми. Адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти є однією з основних проблем сучасної психології та педагогіки вищої школи. Перехід до нових умов навчання супроводжується зміною соціального статусу, вимог до організації діяльності, рівня самостійності та відповідальності за результати навчання. Особливої актуальності проблема адаптації набуває в умовах поєднання очної та дистанційної форм навчання, що потребує від студентів високого рівня саморегуляції, мотивації та психологічної стійкості.

Недостатня адаптація до освітнього середовища може призводити до зниження навчальної успішності, емоційного виснаження, втрати мотивації та формування дезадаптаційних проявів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику адаптації студентів до навчання у вищій школі розкрито у працях багатьох науковців. Загальнотеоретичні підходи до вивчення психологічної адаптації студентської молоді наведено у дослідженнях Г. Левківська, В. Сорочинська, В. Штифурак, Л. Ілійчук, О. Воробець [1].

Соціально-психологічні чинники адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, зокрема роль мотивації та особистісних ресурсів, проаналізовано у працях І. Соколової, С. Редько [2]. Окремі аспекти навчальної поведінки студентів, що впливають на процес адаптації, зокрема академічну прокрастинацію, досліджено у працях І. Субашкевич [3].

Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на основних психологічних і соціальних факторах адаптації студентів до умов вищої освіти. Наприклад, у комплексному огляді літератури з психологічної адаптації студентів виявлено, що соціальна підтримка, самоефективність та особистісні ресурси відіграють значну роль у формуванні успішної адаптації, причому акцентовано на важливості соціальних зв'язків та індивідуальної мотивації для психосоціального благополуччя студентів у вищій освіті [5].

Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, зокрема роль мотивації та особистісних ресурсів, проаналізовано у сучасних зарубіжних дослідженнях, які показують, що мотивація, самоефективність та навчальна поведінка тісно пов'язані з процесом адаптації і академічними результатами студентів. Зокрема, у дослідженні Р. Vlachorapou та співавторів показано, що вищі рівні мотивації та нижчі рівні прокрастинації сприяють кращому академічному та психологічному пристосуванню студентів до університетського життя [6].

Окремі аспекти навчальної поведінки студентів, що впливають на процес адаптації, зокрема академічну прокрастинацію, досліджено у численних іноземних працях. У них наголошено, що академічна прокрастинація і соціальна підтримка взаємопов'язані, оскільки низький рівень соціальної підтримки може підсилювати прокрастинацію і, як наслідок, ускладнювати адаптацію студентів

до університетського середовища. Так, Chen та співавтори демонструють, що соціальна підтримка опосередковано зменшує прокрастинацію через зміцнення внутрішньої мотивації та навчальної самоефективності [4].

Отже, сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що психологічні (мотиваційні, когнітивні, емоційні) та соціальні (підтримка, міжособистісні стосунки, інтеграція в соціальне середовище) чинники є комплексними детермінантами адаптації студентів до навчання у вищій школі. Це узгоджується з висновками вітчизняних авторів і є необхідністю комплексного підходу до підтримки студентів у процесі адаптації.

Формулювання мети статті. Метою статті є аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти, визначення рівня загальної адаптації, значущих чинників та взаємозв'язків між соціальною підтримкою, мотивацією та задоволеністю процесом адаптації.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. У дослідженні взяли участь 34 студенти віком від 17 до 44 років, які навчаються на денній та заочній (дистанційній) формах навчання за освітніми програмами бакалаврату та магістратури.

Для обробки емпіричних даних застосовували методи описової та кореляційної статистики. З огляду на шкальність показників і відносно невеликий обсяг вибірки використовували непараметричні методи аналізу, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Описова статистика містила обчислення середнього арифметичного (M), медіани (Me), стандартного відхилення (SD) та частотний аналіз. Рівень статистичної значущості приймали на рівні $p \leq 0,05$.

Аналіз загальної оцінки адаптації до навчання у вищій школі показав, що більшість студентів оцінює процес адаптації як помірно легкий або легкий. Домінуючими є оцінки 3–4 бали, що свідчить про середній та вище середнього рівень адаптації у вибірці. Низькі оцінки (1–2 бали) трапляються поодинокі, що вказує на відсутність масових дезадаптаційних проявів серед студентів.

Під час аналізу складності адаптації до окремих аспектів навчального процесу виявлено, що найбільш проблемними для студентів є адаптація до нових вимог до знань і навичок, формування психологічної самостійності та організація навчального процесу. Отримані результати свідчать про труднощі, пов'язані з необхідністю саморегуляції навчальної діяльності та підвищенням рівня відповідальності за власне навчання.

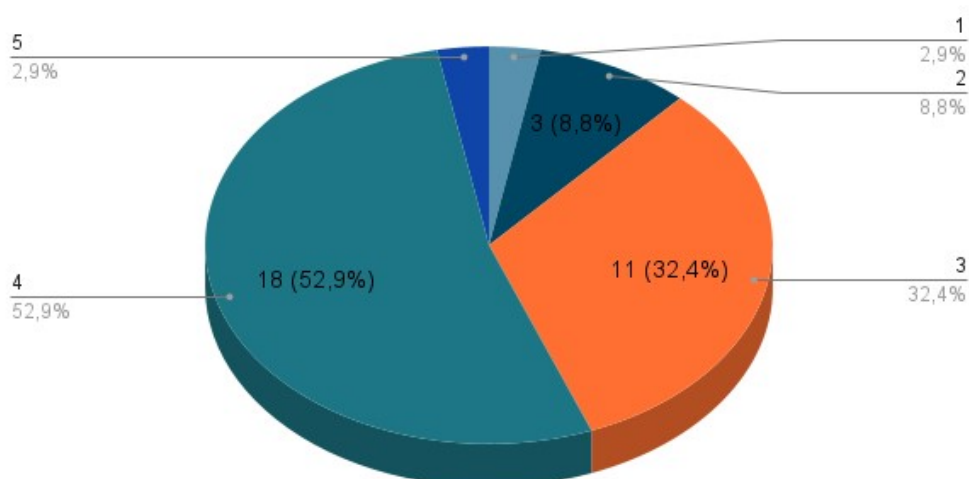


Рис. 1. Розподіл оцінок легкості адаптації студентів до навчання у вищій школі
(1 – дуже важко; 5 – дуже легко)

Водночас адаптацію до взаємодії з викладачами та однокурсниками студенти оцінюють як менш складну, що свідчить про загалом задовільний рівень міжособистісної взаємодії та сприятливий соціально-психологічний клімат в освітньому середовищі.

Аналіз показників соціальної підтримки виявив, що студенти найвищий рівень підтримки відчувають з боку родини, викладачів та однокурсників. Підтримка з боку старших студентів і кураторів оцінюється дещо нижче, що може свідчити про недостатню системність наставницьких практик у закладі вищої освіти або нерегулярність їх реалізації.

Згідно з отриманими даними, фундаментальну роль у забезпеченні ефективної адаптації відіграє суб'єктивний ресурс особистості. Основними детермінантами визначено:

- самостійність та самоорганізація: здатність до автономного функціонування в новому освітньому просторі стає критичною точкою переходу від контрольованого навчання до академічної свободи;
- стресостійкість: є психологічним захисним механізмом, що дає здобувачам освіти змогу нівелювати негативний вплив неочікуваних викликів та високого інтелектуального навантаження;

- навчальна мотивація: саме внутрішня спрямованість на професійне становлення стає тим вектором, що підтримує активність особистості навіть у періоди адаптаційної кризи.

Другим за рівнем значущості ешеленом факторів є соціально-педагогічна підтримка. З'ясовано, що конструктивна взаємодія з викладачами та позитивний мікроклімат у групі створюють необхідне безпечне середовище. Викладач у цьому контексті постає не лише як транслятор знань, а й як фасилітатор, що полегшує засвоєння нових соціальних ролей.

Особливий інтерес викликає оцінка впливу соціальної активності (волонтерство, участь у гуртках). Попри очікувану високу роль, здобувачі освіти класифікують цей фактор як помірний. Це дає підстави стверджувати, що позааудиторну діяльність розглядають не як основний інструмент інтеграції, а як додатковий ресурс для самоактуалізації та емоційного розвантаження, що задіюється лише після стабілізації основних навчальних показників.

Загальний рівень задоволеності процесом адаптації серед респондентів варіюється від середнього до високого. Такі показники свідчать про успішне подолання “адаптаційного бар'єру”. Важливим теоретичним та практичним висновком є узгодженість когнітивного та емоційного компонентів:

1. Когнітивна узгодженість проявляється у чіткому розумінні вимог освітнього середовища та прийнятті нових правил академічної взаємодії.

2. Емоційна узгодженість фіксується через відчуття психологічного комфорту та відсутність виражених станів тривожності.

Отже, висока кореляція між об'єктивною легкістю проходження адаптації та суб'єктивним відчуттям задоволеності підтверджує системність цього процесу. Отримані результати підкреслюють необхідність зміщення акцентів у виховній роботі на розвиток soft skills (самостійності та емоційного інтелекту) як важливих передумов успішної життєдіяльності в університетській спільноті.

Детальний аналіз отриманих емпіричних даних допоміг виявити внутрішню логіку адаптаційного процесу та визначити статистичні важелі, що впливають на його успішність.

1. Кореляційні закономірності: соціальний капітал та внутрішній ресурс. *Проведений кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про те, що адаптація не є ізольованим процесом, а напряду залежить від якості соціальної взаємодії.*

- Інституційна та міжособистісна підтримка: виявлений позитивний взаємозв'язок між рівнем підтримки з боку професорсько-викладацького складу та загальною задоволеністю навчанням свідчить про те, що доброзичливе академічне середовище нівелює стрес від новизни умов. Аналогічно, підтримка з боку однокурсників корелює з показником “легкості адаптації”, що підкреслює важливість горизонтальних зв'язків для психологічного розвантаження.

- Мотиваційний вектор: статистично значущий зв'язок між мотивацією до навчання та загальною оцінкою адаптації доводить, що внутрішня готовність здобувача до оволодіння професією є потужним компенсаторним механізмом.

Це підтверджує пріоритетність внутрішніх психологічних ресурсів над зовнішніми обставинами.

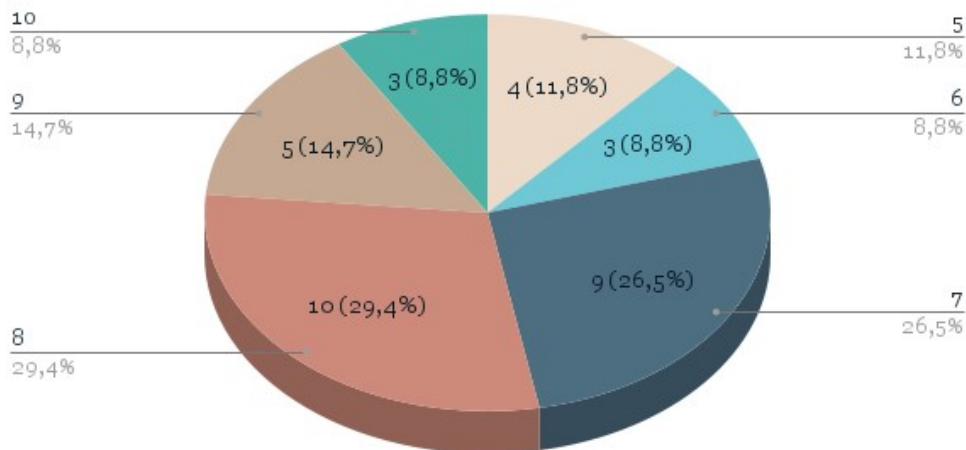


Рис. 2. Розподіл рівнів задоволеності студентів власною адаптацією до навчання у вищій школі (за 10-бальною шкалою)

2. Аналіз дескриптивних статистик: профіль адаптованості. *Описові статистики дають змогу вибудувати ієрархію чинників, що реально функціонують у студентському середовищі:*

- Загальний рівень ($M = 3,62$; $Me = 4,00$): показники на рівні “середній–вище середнього” свідчать про те, що більшість здобувачів успішно інтегрувалися в освітній простір, маючи певний запас адаптаційного потенціалу.

- Домінанти успіху: найвищі бали отримали особистісні якості ($M = 4,65$) та мотивація ($M = 4,47$). Це свідчить про високу самосвідомість респондентів, які ідентифікують власні зусилля та характер як головну запоруку успіху.

- Мікроклімат та автономія: високі оцінки взаємодії з однокурсниками ($M = 4,24$) та психологічної самостійності ($M = 4,12$) вказують на те, що сучасна молодь демонструє достатньо високий рівень емоційного інтелекту та готовність до відповідальності за власну освітню траєкторію.

- Слабкі сторони: найнижчий показник соціальної активності ($M = 2,79$) може свідчити про певну дистанційованість від позааудиторного життя закладу або про фокусування ресурсів виключно на навчальних та міжособистісних завданнях у період адаптації.

3. Суб'єктивне благополуччя. Підсумковий показник загальної задоволеності адаптацією є досить високим ($M = 7,62$ за 10-бальною шкалою; $Me = 8,00$). Показник стандартного відхилення ($SD = 1,48$) свідчить про відносну однорідність вибірки – більшість здобувачів мають схожий позитивний досвід входження в університетське життя.

Отже, отримані статистичні дані (M , Me , SD) дають змогу констатувати цілісність адаптаційного процесу. Головна роль внутрішніх ресурсів (мотивації та особистісних якостей) у поєднанні з підтримкою соціального оточення забезпечує високий рівень задоволеності навчанням, тоді як формальна соціальна активність залишається на периферії уваги на початкових етапах навчання.

Висновки. Адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти є складним і багатовимірним процесом, що визначає не лише успішність навчальної діяльності, а й психологічне благополуччя особистості в новому соціальному середовищі. Отримані результати свідчать, що більшість студентів загалом успішно входять в освітній простір, демонструючи середній та вище середнього рівень адаптації, що дає змогу говорити про відсутність системних дезадаптаційних тенденцій у досліджуваній вибірці.

Водночас адаптаційний процес супроводжується певними труднощами, які пов'язані передусім не з міжособистісною взаємодією, а з внутрішніми вимогами до особистості студента. Необхідність самостійної організації навчальної діяльності, відповідальність за результати навчання, потреба в саморегуляції та плануванні власного часу формують підвищене психологічне навантаження. Саме тому найбільш складними аспектами адаптації є пристосування до нових навчальних вимог, організація навчального процесу та формування психологічної самостійності.

Соціальне середовище також виконує підтримувальну роль. Позитивні оцінки взаємодії з викладачами та однокурсниками свідчать про сприятливий соціально-психологічний клімат, який знижує напруженість адаптаційного періоду. Кореляційні зв'язки між соціальною підтримкою та задоволеністю адаптацією підтверджують, що підтримка з боку значущого оточення допомагає студентам емоційно прийняти нові умови навчання та відчутти впевненість у власних можливостях.

Водночас вирішальне значення в адаптаційному процесі мають внутрішні ресурси особистості. Студенти визначають самостійність, стресостійкість і мотивацію до навчання як основні чинники успішного пристосування до освітнього середовища. Це дає можливість розглядати адаптацію як активний процес, у якому головна роль належить самій особистості, тоді як соціальне середовище виконує функцію підтримки та стабілізації.

Отже, адаптація студентів до навчання у вищій школі постає як результат взаємодії особистісних ресурсів і соціального оточення. Освітнє середовище загалом створює сприятливі умови для входження студентів у навчальний

процес, однак потребує посилення напрямів, пов'язаних із розвитком навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки адаптації студентів на різних етапах навчання, порівнянні особливостей адаптації за різних форм навчання, а також у розробці та впровадженні психолого-педагогічних програм підтримки, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів студентів і підвищення їхньої готовності до самостійної навчальної діяльності.

1. Пійчук Л., Воробець О. Психолого-педагогічні особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2020. Т. 7, № 1. С. 184–191. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.7.1.184-191>

2. Редько С. І. Особистісні чинники психологічної адаптації першокурсників до навчання у вищому закладі освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6. С. 52. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1487-1498](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1487-1498)

3. Субаїшевич І. Р. Особливості академічної прокрастинації студентської молоді. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти*. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2024. Вип. 9. С. 110–114. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/Materialy-zvitnykh-naukovykh-konferentsiy-fakultetu-pedahohichnoi-osvity.-Vyp.-9-2024.pdf>

4. Chen X., Wu M., Dong G. et al. Social support and academic procrastination in health professions students: the serial mediating effect of intrinsic learning motivation and academic self-efficacy. *Adv in Health Sci Educ*. 2025. No. 30. P. 1143–1160. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-024-10394-4>

5. Soheili F., Lanz M. Psychological adaptation of international students in higher education: a bibliometric analysis. *Curr Psychol*. 2025. No. 44. P. 10670–10678. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07926-5>

6. Vlachopanou P., Maska L., Kalamaras D., Nasika F. Academic motivation, procrastination, and adjustment: Exploring their impact on student profiles and academic performance. *PLoS One*. 2025. Nov. 18; 20(11):e0335913. DOI: [10.1371/journal.pone.0335913](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335913). PMID: 41252405; PMCID: PMC12626312

References

1. Pijchuk, L., Vorobets', O. (2020). Psykholoho-pedahohichni osoblyvosti adaptatsii studentiv do navchannia u zakladakh vyschoi osvity [Psychological and pedagogical aspects of students' adaptation to studying at higher education institutions]. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*, 7, 1, 184–191. <https://doi.org/10.15330/jpnu.7.1.184-191> [in Ukrainian].

2. Red'ko, S. I. (2025). Osobystisni chynnyky psykholohichnoi adaptatsii pershokursnykiv do navchannia u vyschomu zakladi osvity [Personal factors influencing the psychological adaptation of first-year students to higher education]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 6, 52. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1487-1498](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1487-1498) [in Ukrainian]

3. Subashkevych, I. R. (2024). Osoblyvosti akademichnoi prokrastynatsii students'koi molodi [Characteristics of academic procrastination among students]. *Materialy zvitnykh naukovykh konferentsij fakul'tetu pedahohichnoi osvity. L'viv: LNU im. Ivana Franka*, 9, 110–114. Retrieved from <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/Materialy-zvitnykh-naukovykh-konferentsiy-fakultetu-pedahohichnoi-osvity.-Vyp.-9-2024.pdf> [in Ukrainian].

4. Chen, X., Wu, M., Dong, G. et al. (2025). Social support and academic procrastination in health professions students: the serial mediating effect of intrinsic learning motivation and academic self-efficacy. *Adv in Health Sci Educ.*, 30, 1143–1160. <https://doi.org/10.1007/s10459-024-10394-4> [in English].

5. Soheili, F., Lanz, M. (2025). Psychological adaptation of international students in higher education: a bibliometric analysis. *Curr Psychol.*, 44, 10670–10678 <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07926-5> [in English].

6. Vlachopanou, P., Maska, L., Kalamaras, D., Nasika, F. (2025). Academic motivation, procrastination, and adjustment: Exploring their impact on student profiles and academic performance. *PLoS One*, 18; 20(11):e0335913. [10.1371/journal.pone.0335913](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0335913). PMID: 41252405; PMCID: PMC12626312 [in English].

Стаття: надійшла до редколегії 27.03.2026

доопрацьована 23.04.2026

прийнята до друку 29.05.2026

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STUDENTS' ADAPTATION TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Iryna Subashkevych¹, Solomiia Slonivska²

Ivan Franko National University of Lviv,

Universytetska Str., 1, Lviv, Ukraine, UA-79007

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0453-3587>

e-mail: iryna.subashkevych@lnu.edu.ua;

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-3630-9610>

e-mail: solomiia.slonivska@lnu.edu.ua

This article presents the results of an empirical study on the socio-psychological adaptation of students to studying at a higher education institution within the context of the modern educational environment. The relevance of the study is driven by increasing demands

on students' independence, psychological resilience, and motivation, as well as the necessity for their successful adjustment to new forms and organization of the learning process, including both on-campus and distance learning.

The study analyzes the overall level of students' adaptation, identifies the complexity of adjusting to specific components of academic activity (requirements for knowledge and skills, organization of the learning process, development of psychological independence), and examines the role of social support and personal resources in students' integration into the educational environment of higher education institutions.

The empirical research involved 34 undergraduate and graduate students aged 17 to 44 years. Descriptive and correlational statistical methods were applied to process the data, using non-parametric criteria, in particular Spearman's rank correlation coefficient. Statistical significance was determined at the level of $p \leq 0.05$.

The results showed that most students demonstrate an average to above-average level of adaptation to higher education, without pronounced widespread maladaptive behaviors. The most challenging aspects of adaptation were found to be adjusting to new academic requirements, organizing the learning process, and developing psychological independence. At the same time, interactions with instructors and peers were evaluated by students as relatively favorable.

It was revealed that personal qualities of students, particularly independence and stress resilience, as well as learning motivation, play a leading role in the adaptation process. Social support from teachers and peers showed a statistically significant positive correlation with overall adaptation satisfaction and perceived ease of learning. The findings confirm the multifactorial nature of students' socio-psychological adaptation and can be used to develop psychological and pedagogical measures to support students in the higher education learning process.

Keywords: adaptation, students, socio-psychological adaptation, social support, learning motivation.