

**Музичко Л. Т.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри поведінкових наук та військового лідерства  
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного  
ORCID: 0000-0003-1368-6964*

**Гузенко І. М.**

*старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства  
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного  
ORCID: 0000-0002-4487-9040*

**Чаган О. І.**

*кандидат філологічних наук,  
старший викладач кафедри поведінкових наук та військового лідерства  
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного  
ORCID: 0000-0001-73868116*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ПЕРШОКУРСНИКАМ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ У ПРОХОДЖЕННІ АДАПТАЦІЙНОГО ПЕРІОДУ**

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF HELPING FIRST-YEAR STUDENTS AT A HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTION TO GET THROUGH ADAPTATION PERIOD**

У статті представлено розгорнутий психолого-педагогічний аналіз факторів і механізмів, що забезпечують успішне проходження адаптаційного періоду першокурсниками вищого військового навчального закладу. Розкрито змістові особливості процесу адаптації курсантів, який характеризується поєднанням інтенсивного професійно зорієнтованого навчання, включенням у військово-організаційні структури, засвоєнням норм статутної поведінки та необхідністю швидкого пристосування до умов жорсткої регламентації життєдіяльності. Підкреслено, що комплексність психофізіологічних вимог та специфіка середовища військової освіти істотно модифікують процес адаптації порівняно з цивільними закладами вищої освіти.

Визначено ключові детермінанти, які впливають на динаміку адаптаційних процесів, зокрема мотиваційно-ціннісні орієнтації курсантів, особливості їх емоційно-вольової саморегуляції, рівень розвитку комунікативних навичок, забезпеченість соціальної підтримки та якість педагогічного супроводу з боку викладачів, кураторів і психологів. Окрему увагу приділено ролі індивідуально-психологічних характеристик у спроможності першокурсників ефективно долати стресогенні фактори військового середовища.

Обґрунтовано напрями психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на оптимізацію процесу адаптації, серед яких виокремлено формування адаптивних компетентностей, розвиток стресостійкості, зміцнення внутрішньої мотивації, організацію систематичної консультативної роботи та впровадження тренінгових технологій. Підкреслено значущість застосування програм наставництва, командоутворювальних практик, а також заходів, орієнтованих на профілактику емоційного виснаження та підтримку психічного благополуччя курсантів.

Зазначено, що ефективність адаптації істотно зростає за умов функціонування цілісної та скоординованої системи психолого-педагогічного супроводу, яка поєднує діагностичний, корекційно-розвивальний, освітній і виховний компоненти. Акцентовано на важливості формування згуртованого курсантського колективу, забезпечення позитивного соціально-психологічного клімату, розвитку взаємопідтримки й конструктивної міжособистісної взаємодії. Отримані результати визначають перспективи вдосконалення освітнього процесу у ВВНЗ шляхом підвищення ефективності адаптації першокурсників та створення сприятливих умов для їх професійного й особистісного становлення.

**Ключові слова:** психологічна підтримка, педагогічна підтримка, адаптаційний період, соціально-психологічний супровід, професійна мотивація, емоційна стійкість, військово-професійна підготовка, психолого-педагогічний супровід.

The article presents a detailed psychological and pedagogical analysis of the factors and mechanisms that ensure the successful completion of the adaptation period by first-year students of a higher military educational institution. It reveals the substantive features of the adaptation process of cadets, which is characterized by a combination of intensive professionally oriented training, inclusion in military-organizational structures, assimilation of statutory norms of behavior, and the need to quickly adapt to the conditions of strict regulation of life. It is emphasized that the complexity of psychophysiological requirements and the specificity of the military education environment significantly modify the adaptation process compared to civilian higher education institutions.

The key determinants influencing the dynamics of adaptation processes have been identified, in particular, the motivational and value orientations of cadets, the peculiarities of their emotional and volitional self-regulation, the level of development of communication skills, the provision of social support, and the quality of pedagogical support from teachers,

curators, and psychologists. Particular attention is paid to the role of individual psychological characteristics in the ability of first-year students to effectively overcome stress factors in the military environment.

The directions of psychological and pedagogical support aimed at optimizing the adaptation process are substantiated, among which the formation of adaptive competencies, the development of stress resistance, the strengthening of internal motivation, the organization of systematic consultative work, and the introduction of training technologies are highlighted. The importance of mentoring programs, team-building practices, and measures aimed at preventing emotional exhaustion and supporting the mental well-being of cadets is emphasized.

It is noted that the effectiveness of adaptation increases significantly when there is a comprehensive and coordinated system of psychological and pedagogical support that combines diagnostic, corrective-developmental, educational, and upbringing components. The importance of forming a cohesive cadet community, ensuring a positive socio-psychological climate, and developing mutual support and constructive interpersonal interaction is emphasized. The results obtained determine the prospects for improving the educational process in military higher educational institutions by increasing the effectiveness of the adaptation of first-year students and creating favorable conditions for their professional and personal development.

**Key words:** psychological support, pedagogical support, adaptation period, socio-psychological support, professional motivation, emotional stability, military-professional training, psychological and pedagogical support.

**Вступ.** Адаптація першокурсників до умов навчання у ВНЗ є складним і багатовимірним процесом, що охоплює особистісні, соціальні, професійні та організаційні аспекти їхнього становлення. Особливість військового освітнього середовища визначається поєднанням підвищеної інтенсивності навчальних вимог, суворої регламентації повсякденної діяльності, високої динаміки міжособистісної взаємодії та потребою у швидкому опануванні норм військової дисципліни. У цих умовах першокурсники нерідко стикаються з підвищеним психоемоційним напруженням, труднощами у формуванні нових соціальних зв'язків, невизначеністю професійних очікувань та потребою в перебудові звичного способу життя.

Успішне проходження адаптаційного періоду значною мірою залежить від цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, яка забезпечує гармонізацію особистісного розвитку курсантів, сприяє їхній стресостійкості, формуванню мотиваційної готовності до навчання і служби, розвитку комунікативних та професійно важливих якостей.

Наукове осмислення механізмів адаптації та ефективних засобів її забезпечення створює можливість розроблення цілісної системи підтримки першокурсників, орієнтованої на формування їхнього психологічного благополуччя, професійної стійкості та успішної інтеграції у військово-освітній простір. Саме тому дослідження психолого-педагогічних аспектів допомоги в адаптаційний період набуває важливого теоретичного і практичного значення для сучасної військової педагогіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика психолого-педагогічних аспектів підтримки першокурсників вищого військового навчального закладу в період їхньої адаптації є предметом активного наукового аналізу, однак низка питань усе ще вимагає додаткового теоретичного осмислення та практичної конкретизації. У сучасних дослідженнях переважно акцентується увага на вивченні психологічних чинників міжкультурної комунікації, а також на визначенні ефективних шляхів подолання міжособистісних і міжгрупових суперечностей, що виникають у процесі адаптації здобувачів освіти військового профілю. Зокрема, Н. Гриньова розглядає питання соціальної адаптації

здобувачів вищої освіти та підкреслює ключові чинники (психосоціальне благополуччя студентів, удосконалення організації навчання і викладання, формування кар'єрних орієнтацій, забезпечення міжкультурної взаємодії та створення сприятливого освітнього середовища), що визначають успішність цього процесу [1]. Т. Яновська акцентує увагу на особливостях психологічної адаптації студентів першого курсу до умов навчальної діяльності у закладах вищої освіти різних профілів. Дослідниця розкриває специфіку та ефективність основних методів, які застосовуються для вивчення динаміки адаптаційних процесів, підкреслюючи їх значущість для подальшого психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти [12]. Дослідження Ж. Новікової висвітлюють специфіку психологічної адаптації та преадаптації першокурсників в умовах невизначеності, акцентуючи на перевагах преадаптивних стратегій та їхньому впливі на успішність подальшого навчання й формування професійних компетентностей [6].

У дослідженнях М. Шпака та О. Логвисьо наголошено на необхідності ґрунтовного емпіричного аналізу соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов освітнього середовища закладу вищої освіти. Автори визначають провідні виклики, зумовлені воєнним контекстом, що впливають на студентську молодь, а також систематизують основні напрями роботи практичного психолога в межах діяльності психологічної служби. До таких напрямів віднесено індивідуальне консультування, психодіагностику, коучингові підходи, проведення тренінгів, стрес-менеджмент, організацію груп підтримки, лекторіїв, вебінарів та дистанційних консультацій [11].

Концептуальні аспекти проблеми досліджено у працях, зокрема М. Пальчинської, Н. Шиліної та Н. Хмель, які зосереджують увагу на психологічному пристосуванні закладів вищої освіти до освітнього середовища, окреслюючи чинники, які полегшують або ускладнюють цей процес – від індивідуально-психологічних характеристик, гендерних особливостей та рівня тривожності до стресостійкості й навчальних очікувань, при цьому наголошуючи на визначальній ролі навчальної мотивації та значущості соціальної й організаційної підтримки [7].

У працях Т. Сергієнко акцентується увага на важливості профілактичної діяльності, спрямованої на попередження дезадаптаційних проявів у курсантів молодших курсів у вищих військових навчальних закладах. Дослідниця зазначає, що реалізація таких заходів сприяє зниженню рівня дезадаптації та підвищує ефективність адаптації курсантів до специфічних умов військового освітнього середовища [9].

**Постановка проблеми.** Адаптаційний період першокурсників у ВВНЗ є критично важливим етапом їх професійного та соціально-психологічного становлення. Вступ до військового навчального закладу супроводжується значними змінами умов навчання, високими вимогами до фізичної та психологічної витривалості, дисципліни та колективної взаємодії. Багато першокурсників відчують труднощі в подоланні стресу, формуванні нового режиму навчання, встановленні контактів у колективі та пристосуванні до специфічного режиму військової підготовки.

Сучасний педагогічний досвід і результати психологічних досліджень засвідчують, що забезпечення успішної адаптації першокурсників потребує комплексного застосування психолого-педагогічних підходів, орієнтованих на індивідуальні характеристики здобувачів освіти, їхній рівень психологічної підготовленості та особливості професійної військової специфіки. Незважаючи на наявність певних програм адаптації, багато аспектів психологічної підтримки залишаються недостатньо дослідженими, що створює потребу у системному підході до організації допомоги першокурсникам з метою забезпечення їх успішної соціально-психологічної та академічної інтеграції.

Отже, актуальність проблеми зумовлена необхідністю окреслення оптимальних психолого-педагогічних умов і дієвих методів підтримки, які забезпечать успішне проходження адаптаційного періоду першокурсниками закладів вищої військової освіти.

**Метою дослідження** є виявити та обґрунтувати психолого-педагогічні аспекти ефективної допомоги першокурсникам вищого військового навчального закладу у процесі проходження ними адаптаційного періоду, спрямованої на забезпечення їх психологічного комфорту, соціальної інтеграції та академічної успішності.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури свідчить, що адаптація студентів є складним та багатовимірним процесом, що включає психологічні, соціальні та академічні складові. З психологічної точки зору, адаптація охоплює *когнітивний аспект* (здатність студента сприймати, осмислювати та структурувати нову інформацію, ефективно планувати власну діяльність і приймати рішення), *емоційний аспект* (формування стійкості до стресових ситуацій, розвиток впевненості у власних силах та позитивного ставлення до навчального процесу) та *поведінковий аспект* (здатність реалізовувати навчальні та соціальні завдання, взаємодіяти з колективом та дотримуватися встановлених норм) [5].

Педагогічний аспект адаптації передбачає таку організацію освітнього процесу, за якої курсант отримує достатню підтримку, своєчасну інформацію та умови для поступового входження в академічне й соціальне середовище. Значущу роль відіграють методи навчання, орієнтовані на активне залучення здобувача освіти, формування критичного мислення, розвиток самостійності та відповідальності за результати власної діяльності.

У контексті вищих військових навчальних закладів процес адаптації набуває особливої специфіки. Оскільки курсанти першого курсу стикаються з суворою дисципліною, фізичними та психологічними навантаженнями, а також необхідністю швидко інтегруватися у колектив, де панують чіткі правила взаємодії та субординації. Дослідження показують, що тривалість адаптаційного періоду в таких закладах може варіюватися від кількох місяців до завершення першого навчального року. У цей час критично важливим є баланс між зовнішніми вимогами військового середовища та внутрішніми ресурсами студентів, такими як мотивація, психологічна стійкість, соціальні навички та здатність до саморегуляції [10].

Науковці також підкреслюють роль соціальної підтримки під час адаптації. Першокурсники, які відчують підтримку з боку викладачів, наставників і однокурсників, демонструють кращі результати у навчанні та легше долають стресові ситуації. Психолого-педагогічний супровід включає виявлення індивідуальних потреб студентів, проведення тренінгів з розвитку комунікативних та емоційних компетенцій, а також формування сприятливого навчального середовища, що зменшує рівень тривожності та страху перед новим етапом життя [2].

Таким чином, сучасні теоретичні підходи до адаптації першокурсників у ВВНЗ підкреслюють багатогранний характер цього процесу та потребу в цілісній моделі підтримки, що об'єднує психологічні ресурси, педагогічні технології та формування соціально комфортного середовища, необхідного для професійного становлення майбутнього військового фахівця.

Адаптаційний період першокурсників у ВВНЗ є складним етапом, який визначає подальший успіх навчання, соціальної інтеграції та професійного формування майбутніх офіцерів. Успішність адаптації залежить від взаємодії психологічних та педагогічних чинників, що забезпечують гармонійний розвиток особистості та здатність до ефективної соціально-професійної діяльності.

Психологічна готовність першокурсників до нових умов навчання та військової служби визначається рядом ключових чинників, які безпосередньо впливають на ефективність їхньої адаптації та формування особистісних і професійних компетентностей. Серед них емоційної стійкості та здатності долати стрес, формування мотивації до навчання та служби, навички ефективної взаємодії в колективі та встановлення соціальних контактів, а також розвиток саморегуляції та умінь контролювати власну поведінку (табл. 1).

Таблиця 1

## Психологічні чинники адаптації першокурсників

Психологічний чинник	Опис
Емоційна стійкість і стресостійкість	здатність контролювати емоції, долати стрес і підтримувати позитивний психологічний стан під час переходу до нових умов навчання та служби.
Мотивація до навчання та військової служби	внутрішня мотивація сприяє активності, дисципліні та прагненню до професійного розвитку.
Комунікативні навички та взаємодія в колективі	уміння працювати в команді, встановлювати позитивні стосунки та інтегруватися в соціальне середовище.
Саморегуляція та самоконтроль	здатність планувати діяльність, контролювати поведінку й емоції, що забезпечує ефективне пристосування до вимог навчання та служби.

У військових навчальних закладах педагогічна підтримка першокурсників реалізується через сукупність чинників, спрямованих на створення комфортного навчального середовища та сприяння соціальній інтеграції. До ключових елементів належать наставництво та кураторство, адаптовані освітні методики, активна участь курсантів у колективних проєктах і рольових іграх, а також системне надання психолого-педагогічної підтримки (табл. 2).

Отже, науково обгрунтованим способом підтримки адаптації є поєднання психологічних і педагогічних чинників, що сприяє формуванню умов для всебічного розвитку особистості першокурсника. Дослідження свідчать, що комплексне поєднання наставництва, психолого-педагогічної підтримки та активного залучення у практичну діяльність значно підвищує ефективність адаптаційного процесу та сприяє формуванню високопрофесійних військових кадрів.

Період пристосування першокурсників у ВВНЗ є критичним етапом формування їх професійної, фізичної та психологічної готовності до умов служби та навчання. Наукові дослідження свідчать, що ефективність цього процесу значною мірою визначається не лише рівнем попередньої підготовки курсантів, а й системою психолого-педагогічної підтримки, яка забезпечує поступову інтеграцію молодих людей у нове навчальне середовище [3].

Серед основних труднощів, що характеризують адаптаційний період, можна виділити наступні:

– опанування складних навчальних програм, поєднуючи академічну підготовку з інтенсивними фізичними навантаженнями та суворою військовою дисципліною, що спричиняє високий рівень стресу та перевтоми;

– соціальна адаптація включає налагодження контактів із однокласниками, спільну роботу та фор-

мування довірчих взаємин; її дефіцит знижує мотивацію та підвищує почуття ізоляції;

– високий стрес через дисциплінарні вимоги, обмеження свободи та інтенсивне навчання підвищує ризик тривожності, депресії та конфліктів за відсутності системної психологічної підтримки;

– розбіжності між очікуваннями курсантів і реальною організацією навчання може призводити до розчарування та зниження мотивації, ускладнюючи адаптацію [4].

Адаптаційний період першокурсників у вищих військових навчальних закладах пов'язаний із високим академічним і соціально-психологічним навантаженням. Швидка адаптація до дисципліни, розпорядку та колективного життя є критично важливою для запобігання стресу та зниження мотивації. Ефективною стратегією є наставництво курсантів старших курсів і викладачів, що сприяє соціальній інтеграції та підвищенню мотивації. Групові тренінги та командоутворюючі заходи формують довіру і згуртованість колективу. Індивідуальна психологічна підтримка допомагає знизити тривожність і покращити успішність навчання. Персоніфіковані педагогічні методики та регулярний моніторинг стану курсантів підвищують ефективність засвоєння знань і стійкість до стресу [8].

**Висновки.** У ході аналізу виявлено, що проблема психолого-педагогічних аспектів звичаєння першокурсників у ВВНЗ показав, що ефективне проходження адаптаційного періоду залежить від комплексного впливу академічних, соціально-психологічних та організаційних факторів. Наукові дослідження свідчать, що підтримка наставників, кураторів та старших курсантів, структуроване введення у навчальний процес і розвиток комунікативних компетентностей сприяють зниженню стресових

Таблиця 2

## Педагогічні умови, що сприяють успішній адаптації першокурсників

Педагогічні умови	Короткий опис ефекту
Наставництво та кураторство	підтримка викладачів і старших курсантів допомагає швидше орієнтуватися, адаптуватися та формувати професійні компетенції.
Адаптовані методи навчання	диференційовані та інтерактивні підходи враховують індивідуальні особливості студентів і сприяють швидшому засвоєнню знань і навичок.
Колективні проєкти та ігри	рольові та симуляційні ігри розвивають креативність, комунікацію, колективне мислення і соціальну адаптацію.
Психолого-педагогічна підтримка	консультації, супровід та тренінги допомагають долати труднощі адаптації, знижувати тривожність і формувати здорові стратегії поведінки.

реакцій, формуванню позитивної мотивації та швидкій соціалізації курсантів. Практичне застосування психолого-педагогічних стратегій – від індивідуальних консультацій до групових тренінгів – забезпечує більш гармонійний розвиток професійних та особистісних якостей першокурсників. Таким чином, нау-

ково обґрунтовано, що системна підтримка у адаптаційний період не лише підвищує ефективність навчання, а й закладає основу формування майбутніх військових фахівців із високим рівнем психологічної стійкості, соціальної компетентності та професійної готовності до виконання службових завдань.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гриньова Н. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти: історичний аспект. URL: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/1614-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3070-1-10-20240430.pdf> (дата звернення 20.11.2025).
2. Єсін Р. Модель професійної мотивації офіцерів сухопутних військ Збройних Сил України. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.ua/index.php/psy/issue/view/21/26> (дата звернення 21.11.2025).
3. Зінченко С. М. Професійна адаптація студентів-військовослужбовців до продуктивної діяльності у сфері послуг. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/563a9533-722c-4428-8086-c81bea5f2b58/content>
4. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. URL: <https://pt.khmn.edu.ua/index.php/pt/article/view/66/57> (дата звернення 22.11.2025).
5. Мельник О.В., Кузнецов О.І. Резильєнтність як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. URL: [https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1721/%d0%9c%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0%9e\\_%d0%9a%d1%83%d0%b7%d0%bd%d1%94%d1%86%d0%be%d0%b2%20%d0%9e.%d0%86..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1721/%d0%9c%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0%9e_%d0%9a%d1%83%d0%b7%d0%bd%d1%94%d1%86%d0%be%d0%b2%20%d0%9e.%d0%86..pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата звернення 21.11.2025).
6. Новікова Ж. Психологічна адаптація та преадаптація студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5059/4966> (дата звернення 21.11.2025).
7. Пальчинська М, Шиліна Н, Хмель Н. Особливості адаптації першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/748/671> (дата звернення 21.11.2025).
8. Психологічний супровід воєнного та повоєнного періодів України: інформаційно-аналітичний довідник / за наук. ред. О. П. Лучанінової; авт.-упоряд.: О. П. Лучанінова, Я. В. Пилипчук, С. С. Рашидова, Г. В. Міський, О. В. Углова. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS\\_Reference-Book\\_2025.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745461/1/IAS_Reference-Book_2025.pdf) (дата звернення 22.11.2025)
9. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічна профілактика дезадаптації курсантів молодших курсів вищих військових навчальних закладів. URL: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/Sergienko%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/Sergienko%20(2).pdf) (дата звернення 21.11.2025).
10. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7976/8020> (дата звернення 21.11.2025).
11. Шпак М., Логвись О. Роль Психологічної служби у забезпеченні успішної соціально-психологічної адаптації першокурсників до навчання У ЗВО в умовах війни. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/4737/4516> (дата звернення 21.11.2025).
12. Яновська Т. Особливості психологічної адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти різних напрямів підготовки. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13410/1/Yanovska.pdf> (дата звернення 21.11.2025)

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025