

УДК 159.9.072:378-057.875

Олександра КОЛІСНИК

викладач,

ЗВО «Університет трансформації майбутнього», м. Чернігів

<https://orcid.org/0009-0006-6994-1062>

e-mail: kolisnyk.o@management.uft.in.ua

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО РИНКУ ПРАЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті теоретично обґрунтовано адаптацію студентів до ринку праці як актуальну психологічну проблему сучасної вищої освіти. Метою статті є уточнення психологічного змісту адаптації студентів до ринку праці та визначення її основних структурних компонентів і психологічних чинників. Показано, що перехід здобувача вищої освіти від навчальної діяльності до професійної самореалізації не зводиться лише до процесу працевлаштування, а передбачає складну внутрішню перебудову професійних уявлень, очікувань, мотивації, способів саморегуляції та поведінкових стратегій. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією сучасного ринку праці, зростанням вимог до молодих фахівців, необхідністю формування кар'єрної мобільності, а також впливом воєнного стану в Україні на професійні плани, відчуття визначеності майбутнього й психологічну готовність студентської молоді до професійного старту. Обґрунтовано, що в умовах соціально-економічної нестабільності цей процес має розглядатися не лише як організаційне або соціально-економічне завдання, а як багатовимірний психологічний процес, пов'язаний із професійним самовизначенням, формуванням кар'єрної готовності, розвитком кар'єрної адаптивності, самоефективності, рефлексивності, здатності до саморегуляції та прийняття кар'єрних рішень в умовах невизначеності. На основі узагальнення сучасних психологічних і психолого-педагогічних підходів запропоновано авторську систематизацію психологічних компонентів цього процесу, до яких віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий, рефлексивний, поведінковий, соціально-комунікативний і кар'єрно-адаптивний компоненти. Обґрунтовано, що їх узгоджений розвиток забезпечує поступовий перехід студента від освітньої ролі до активної професійної суб'єктності. Акцентовано роль закладу вищої освіти як середовища психологічного й кар'єрного супроводу, що сприяє формуванню реалістичних кар'єрних очікувань, готовності до професійної мобільності, самопрезентації та конструктивного реагування на виклики ринку праці. Практичне значення статті полягає в можливості використання її положень для розроблення програм психологічного супроводу професійного самовизначення студентів, тренінгів кар'єрної готовності та вдосконалення діяльності університетських центрів кар'єри.

Ключові слова: адаптація; ринок праці; студенти; вища освіта; професійне самовизначення; кар'єрна готовність; кар'єрна адаптивність; психологічна готовність; професійна суб'єктність; психологічний супровід.

Oleksandra KOLISNYK

Higher Educational Institution «University of Future Transformation», Chernihiv

STUDENTS' ADAPTATION TO THE LABOUR MARKET AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF MODERN HIGHER EDUCATION

The article theoretically substantiates students' adaptation to the labour market as a relevant psychological issue in modern higher education. The aim of the article is to clarify the psychological content of students' adaptation to the labour market and to identify its main structural components and psychological factors. It is shown that the transition of higher education students from learning activities to professional self-realisation cannot be reduced merely to employment. Rather, it involves a complex internal transformation of professional perceptions, expectations, motivation, self-regulation strategies and behavioural patterns. The relevance of the study is determined by the transformation of the modern labour market, increasing requirements for young specialists, the need to develop career mobility, as well as the impact of martial law in Ukraine on students' professional plans, sense of certainty about the future and psychological readiness for professional entry. It is substantiated that under conditions of socio-economic instability, students' adaptation to the labour market should be considered not only as an organisational or socio-economic task, but as a multidimensional psychological process related to professional self-determination, the formation of career readiness, the development of career adaptability, self-efficacy, reflexivity, self-regulation and the ability to make career decisions under conditions of uncertainty. Based on the synthesis of contemporary psychological and psycho-pedagogical approaches, the article proposes an authorial systematisation of the psychological components of students' adaptation to the labour market. These include motivational and value-based, cognitive, emotional-volitional, reflexive, behavioural, social-communicative and career-adaptive components. It is argued that the coordinated development of these components ensures students' gradual transition from an educational role to active professional agency. The article emphasises the role of higher education institutions as environments of psychological and career support that contribute to the formation of realistic career expectations, readiness for professional mobility, self-presentation and constructive responses to labour market challenges. The practical significance of the article lies in the possibility of using its findings for the development of psychological support programmes for students' professional self-determination, career readiness training and the improvement of university career centres.

Keywords: adaptation; labour market; students; higher education; professional self-determination; career readiness; career adaptability; psychological readiness; professional agency; psychological support.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-22>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



©

Олександра КОЛІСНИК

This is an Open Access article distributed under the terms of the
[Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасна вища освіта функціонує в умовах динамічних соціально-економічних змін, трансформації професійного середовища, зростання конкуренції на ринку праці та підвищення вимог до молодих фахівців. За цих умов професійне самовизначення студентів дедалі більше залежить не лише від їхніх інтересів, здібностей і освітньої підготовки, а й від реальних потреб ринку праці, перспектив майбутньої діяльності та здатності співвідносити власні професійні наміри із зовнішніми вимогами [1, с. 33-34]. Саме тому завдання закладів вищої освіти не може обмежуватися лише передаванням професійних знань і формуванням фахових компетентностей.

Особливої гостроти проблема професійного переходу студентів набуває в сучасних українських умовах, зокрема під впливом воєнного стану, соціально-економічної нестабільності, зміни структури зайнятості та трансформації професійних пріоритетів молоді. Війна впливає на уявлення студентів про майбутню кар'єру, стабільність, безпеку професійного вибору та практичну досяжність професійних планів [2, с. 63-69]. За таких умов адаптація до ринку праці потребує не лише фахової підготовки, а й психологічної готовності до невизначеності, зміни кар'єрних сценаріїв і прийняття рішень у складному соціальному контексті.

Дотичним до цього є дослідження проблем молодіжного працевлаштування, у яких наголошується, що молодь як соціально-економічна група потребує додаткових заходів підтримки на ринку праці через вікові, соціально-психологічні та професійні особливості. Особливої уваги потребують труднощі пошуку першого робочого місця, недостатність практичного досвіду молодих фахівців та їхня подальша трудова адаптація [3].

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом професійного становлення особистості. Саме в цей час формуються професійно важливі якості, професійні цінності, уявлення про майбутню діяльність і готовність студента до самореалізації у професійному середовищі [4, с. 18-19]. Тому цей процес має розглядатися не як одноразовий етап працевлаштування після завершення навчання, а як поступовий процес узгодження особистісних ресурсів, професійних очікувань і вимог майбутньої професійної діяльності.

Важливою умовою такого переходу є психологічна готовність до професійної діяльності, яка забезпечує здатність студента мобілізувати знання, уміння, мотиваційні, емоційно-вольові та

поведінкові ресурси для виконання професійних завдань і адаптації до нових умов діяльності [5, с. 192-194]. Водночас сама адаптація у психологічному вимірі не є пасивним пристосуванням до зовнішніх обставин, а передбачає активну взаємодію особистості із середовищем, переосмислення досвіду, зміну способів поведінки та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах нових вимог [6, с. 135-137].

У ширшому контексті професійної кар'єри важливими ресурсами успішного професійного розвитку виступають кар'єрна адаптивність, кар'єрна самоефективність, кар'єрна залученість та інші особистісні характеристики, що підтримують активність людини у побудові професійної траєкторії [7, с. 96-98]. Для студентів ці ресурси набувають особливого значення, оскільки допомагають переходити від загальних уявлень про майбутню професію до конкретних дій, пов'язаних із плануванням кар'єри, самопрезентацією, пошуком можливостей і прийняттям відповідальності за власні професійні рішення.

З практичного погляду дослідження цього процесу пов'язане з удосконаленням системи психологічного й кар'єрного супроводу у закладах вищої освіти. Психологічний супровід учасників освітнього процесу спрямований на підтримку особистісного розвитку, збереження ментального здоров'я, подолання соціально-психологічних труднощів і створення умов для ефективної адаптації студентів [8, с. 120-122]. У контексті виходу на ринок праці такий супровід має сприяти професійному самовизначенню, формуванню реалістичних кар'єрних очікувань, розвитку навичок самопрезентації, здатності до прийняття кар'єрних рішень і готовності до професійного старту.

Отже, окреслена проблематика постає як важливий напрям психологічного аналізу у системі сучасної вищої освіти. Її наукове значення полягає в необхідності теоретичного осмислення адаптації як багатовимірного процесу переходу від освітньої ролі до активної професійної суб'єктності. Практичне значення цієї проблеми пов'язане з потребою розроблення системного психологічного й кар'єрного супроводу студентів, спрямованого на розвиток їхньої готовності до професійної самореалізації в умовах соціальних і професійних змін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Досліджувана проблематика перебуває на перетині кількох взаємопов'язаних напрямів сучасних психологічних і психолого-педагогічних досліджень. Доцільно виокремити праці, присвячені професійному самовизначенню студентської молоді, психологічній готовності до професійної діяльності, кар'єрній адаптивності та

працевлаштовуваності, а також психологічному супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їхнього професійного становлення.

Перший напрям досліджень пов'язаний із проблемою професійного самовизначення студентів як передумови їхньої подальшої адаптації до ринку праці. А. Кривобок, М. Князева та О. Надточій розглядають професійне самовизначення здобувачів освіти у зв'язку з актуальними потребами ринку праці та підкреслюють необхідність узгодження професійного вибору з індивідуальними особливостями, здібностями й перспективами майбутньої діяльності [1, с. 33-34]. Соціально-психологічний вимір професійного самовизначення розкрито у дослідженні Я. Бугерко та Г. Гірняк, які акцентують увагу на формуванні професійно важливих якостей, професійних цінностей і готовності студентів до майбутньої діяльності в процесі навчання у закладі вищої освіти [4, с. 18-19]. Отже, професійне самовизначення постає не лише як вибір професії, а як тривалий процес усвідомлення студентом власних ресурсів, цінностей і можливостей їх реалізації у професійному середовищі.

Другий напрям охоплює дослідження психологічної готовності студентів до професійної діяльності та впливу сучасного кризового контексту на професійні плани молоді. Є. Пузирьов та В. Митус визначають психологічну готовність до професійної діяльності як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує успішне виконання професійних завдань і адаптацію до нових умов діяльності [5, с. 192-194]. Водночас Г. Берегова, М. Фролова та О. Момоток показують, що воєнний стан в Україні впливає на професійні пріоритети студентів, їхні уявлення про майбутню кар'єру, стабільність і безпеку професійного вибору [2, с. 63-69]. Це дає підстави розглядати психологічну готовність студентів до професійного переходу як ресурс, що набуває особливої значущості в умовах соціальної нестабільності, невизначеності та зміни вимог ринку праці.

Третій напрям пов'язаний із теоретичним осмисленням адаптації та психологічного супроводу студентів у закладі вищої освіти. Я. Сікора розглядає адаптацію як багатокomпонентний процес взаємодії особистості із середовищем, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти [6, с. 135-137]. У контексті вищої освіти ця проблематика доповнюється питаннями психологічного супроводу студентів. І. Періг наголошує на значенні психологічної підтримки учасників освітнього процесу, спрямованої на збереження ментального здоров'я, розвиток особистісних ресурсів і подолання соціально-психологічних труднощів [8, с. 120-122]. У межах досліджуваної проблеми ці підходи дають змогу розглядати університет

не лише як простір професійної підготовки, а й як середовище психологічного супроводу професійного становлення студентів.

Четвертий напрям представлений дослідженнями кар'єрної адаптивності, самоефективності та працевлаштовуваності як психологічних ресурсів професійного розвитку. Л. Карамушка та М. Тиченко пов'язують психологічну готовність до професійної кар'єри з розвитком кар'єрної адаптивності, самоефективності та інших особистісних ресурсів, які забезпечують активність людини у побудові професійної траєкторії [7, с. 96-98]. У зарубіжній психології близькі підходи розкриваються через поняття *employability*, *work readiness* і *career adaptability*. М. Fugate, А. Kinicki та В. Ashforth визначають працевлаштовуваність як психосоціальний конструкт, що поєднує особистісні ресурси, кар'єрну ідентичність і здатність діяти в умовах змін [9, с. 14-38]. С. Caballero, А. Walker та М. Fuller-Tyszkiewicz розглядають готовність випускників до роботи як багатовимірне утворення, що включає професійну компетентність, соціальний інтелект, особистісні характеристики та організаційну обізнаність [10, с. 41-54]. М. Savickas та Е. Porfeli трактують кар'єрну адаптивність як здатність особистості ефективно реагувати на професійні переходи, зміни та виклики кар'єрного розвитку [11, с. 661-673].

Сучасні емпіричні дослідження 2021-2025 років розширюють ці теоретичні підходи, акцентуючи увагу на зв'язку працевлаштовуваності студентів із академічною залученістю, компетентністю, соціальною адаптивністю і самоефективністю, а також на ролі кар'єрної адаптивності та самоефективності кар'єрного вибору в процесі професійного планування [12-15]. Зокрема, дослідження підтверджують, що кар'єрна адаптивність пов'язана з емоційною регуляцією та самоефективністю кар'єрного вибору студентів [13], а структуровані програми кар'єрного планування можуть сприяти розвитку кар'єрної адаптивності й впевненості студентів у прийнятті кар'єрних рішень [15].

Узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що досліджуваний процес має складний психологічний зміст і охоплює не лише зовнішній результат професійного переходу, а й внутрішню перебудову професійних очікувань, ресурсів, рішень і поведінкових стратегій студента. Він охоплює професійне самовизначення, формування психологічної готовності до професійної діяльності, розвиток кар'єрної адаптивності, самоефективності, рефлексивності, соціально-комунікативних навичок і здатності діяти в умовах невизначеності. Водночас у сучасних дослідженнях ці аспекти часто розглядаються окремо, тоді як недостатньо систематизованим

залишається цілісне психологічне осмислення цього процесу як проблеми сучасної вищої освіти. Саме це зумовлює необхідність подальшого теоретичного обґрунтування його змісту, компонентів і психологічних чинників.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття

Попри значну увагу науковців до проблем професійного самовизначення студентів, психологічної готовності до професійної діяльності, кар'єрної адаптивності, працевлаштовуваності та психологічного супроводу у закладах вищої освіти, ця проблематика як цілісний психологічний феномен залишається недостатньо систематизованою. У сучасних дослідженнях окремо розглядаються вплив ситуації на ринку праці на професійний вибір здобувачів освіти [1], зміна професійних пріоритетів студентів в умовах воєнного стану [2], соціально-психологічні чинники професійного самовизначення [4], психологічна готовність до професійної діяльності [5], а також кар'єрна адаптивність, самоефективність, працевлаштовуваність і готовність випускників до роботи [9–15].

Водночас недостатньо розкритим залишається питання взаємозв'язку між зовнішніми вимогами сучасного ринку праці та внутрішніми психологічними ресурсами студента, які забезпечують його готовність до професійного переходу. Потребує подальшого уточнення психологічний зміст адаптації студентів до ринку праці, її структурні компоненти та чинники, що визначають здатність здобувача вищої освіти діяти в умовах невизначеності, приймати обґрунтовані кар'єрні рішення, зберігати суб'єктну позицію й конструювати власну професійну траєкторію.

Окремої уваги потребує роль закладу вищої освіти як середовища психологічного й кар'єрного супроводу студентів у процесі їхнього переходу до ринку праці. Наявні дослідження підтверджують важливість професійного самовизначення, психологічної готовності, адаптивності та супроводу, однак недостатньо окреслюють їх взаємодію в межах єдиного процесу адаптації студента до професійного середовища. Саме тому доцільним є теоретичне обґрунтування професійного переходу студентів не лише як питання працевлаштування, а як багатовимірного психологічного процесу переходу від освітньої ролі до активної професійної суб'єктності.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні адаптації студентів до ринку праці як багатовимірного психологічного процесу, а також у визначенні її основних структурних компонентів і психологічних чинників, що впливають на готовність здобувачів вищої освіти до переходу від навчальної діяльності до професійної самореалізації.

Відповідно до мети визначено такі завдання статті: уточнити психологічний зміст цього процесу; розкрити його зв'язок із професійним самовизначенням, психологічною готовністю до професійної діяльності, кар'єрною адаптивністю, самоефективністю та рефлексивністю; виокремити його основні структурні компоненти; охарактеризувати психологічні чинники, що впливають на успішність професійного переходу; окреслити роль закладів вищої освіти у створенні умов психологічного й кар'єрного супроводу студентів.

Наукова новизна статті полягає в уточненні психологічного змісту адаптації студентів до ринку праці та запропонованій авторській систематизації її структурних компонентів. Адаптацію студентів до ринку праці пропонуємо розглядати як процес поступового переходу від освітньої ролі до активної професійної суб'єктності, у межах якого відбувається узгодження особистісних ресурсів, професійних очікувань, кар'єрних рішень і вимог професійного середовища. До структурних компонентів адаптації віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий, рефлексивний, поведінковий, соціально-комунікативний і кар'єрно-адаптивний компоненти.

Методологічну основу статті становлять сучасні психологічні та психолого-педагогічні підходи до дослідження професійного самовизначення, психологічної готовності до професійної діяльності, кар'єрної адаптивності, самоефективності, працевлаштовуваності та психологічного супроводу студентської молоді. У процесі дослідження використано методи теоретичного аналізу, узагальнення, порівняння, систематизації та теоретичного моделювання, що дали змогу розглянути досліджуваний феномен як цілісний психологічний процес.

Практичне значення статті полягає в тому, що її положення можуть бути використані під час розроблення програм психологічного супроводу професійного самовизначення студентів, тренінгів кар'єрної готовності, занять із розвитку навичок самопрезентації, кар'єрного консультування та вдосконалення діяльності університетських центрів кар'єри. Запропонована систематизація компонентів адаптації може слугувати теоретичною основою для визначення критеріїв і показників

труднощів, які виникають у студентів у процесі переходу від навчання до професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу

Адаптація студентів до ринку праці є складним психологічним процесом, що формується ще в період навчання у закладі вищої освіти й пов'язаний із поступовим переходом здобувача від освітньої ролі до ролі активного суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Вихідною передумовою аналізу цього процесу є розуміння того, що професійний вибір студента здійснюється не ізольовано, а на перетині індивідуальних особливостей особистості, її здібностей, інтересів, цінностей і реальних запитів ринку праці [1, с. 33-34]. Отже, ключовим є не сам факт виходу студента на ринок праці, а психологічна готовність до усвідомленого входження у професійне середовище. Він передбачає усвідомлення студентом власних професійних ресурсів, формування реалістичних кар'єрних очікувань, готовність до конкуренції, самопрезентації, професійної мобільності та безперервного розвитку.

У сучасних українських умовах цей процес ускладнюється впливом воєнного стану, соціально-економічної нестабільності, зміни структури зайнятості та трансформації професійних пріоритетів молоді. Дослідження психологічних аспектів зміни професійного вибору здобувачів вищої освіти під час військового стану засвідчує, що студенти стикаються з підвищеною невизначеністю майбутнього, переосмисленням уявлень про стабільність, безпеку професії та практичну досяжність кар'єрних планів [2, с. 63-69]. За таких умов адаптація до ринку праці набуває не лише соціально-економічного, а й виразного психологічного змісту, оскільки потребує здатності переглядати професійні сценарії, витримувати ситуацію невизначеності та зберігати активну позицію щодо власного професійного майбутнього.

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом становлення професійної ідентичності студента. Саме в цей час формуються професійно важливі якості, професійні цінності, уявлення про майбутню діяльність і готовність до входження у професійне середовище [4, с. 18-19]. Тому цей процес доцільно розглядати не як окремий етап, що починається після завершення навчання, а як поступовий процес професійного становлення, у межах якого студент співвідносить власні можливості з вимогами майбутньої професії та ринку праці.

Однією з ключових умов успішного професійного переходу до ринку праці є психологічна готовність до професійної діяльності. У

сучасних дослідженнях вона розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує мобілізацію знань, умінь, мотивів, емоційно-вольових ресурсів і поведінкових стратегій для виконання професійних завдань і пристосування до нових умов діяльності [5, с. 192-194]. У контексті переходу студентів до ринку праці психологічна готовність виявляється у здатності приймати кар'єрні рішення, долати труднощі професійного старту, підтримувати професійну спрямованість і діяти в умовах конкуренції та невизначеності.

Загальнопсихологічне розуміння адаптації дає змогу розглядати її як активну взаємодію особистості із середовищем, а не як пасивне пристосування до зовнішніх обставин. Адаптація охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти взаємодії людини з новими умовами життєдіяльності [6, с. 135-137]. У випадку студентів таким середовищем поступово стає не лише освітній простір, а й майбутній професійний простір, у якому необхідно орієнтуватися, приймати рішення, презентувати власний потенціал і вибудовувати індивідуальну кар'єрну траєкторію.

У ширших дослідженнях психологічної готовності до здійснення професійної кар'єри підкреслюється значення кар'єрної адаптивності, кар'єрної самоефективності, кар'єрної залученості та інших особистісних ресурсів, що забезпечують активність людини у побудові професійної траєкторії [7, с. 96-98]. Для студентів ці ресурси мають особливе значення, оскільки саме вони допомагають переходити від загальних уявлень про майбутню професію до конкретних дій: аналізу можливостей ринку праці, підготовки до відбору, участі у стажуваннях, професійних пробах, комунікації з роботодавцями та прийняття відповідальності за власні кар'єрні рішення.

Важливою умовою формування таких ресурсів є психологічний супровід у закладі вищої освіти. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу спрямована на розвиток особистісних ресурсів, збереження ментального здоров'я, подолання соціально-психологічних труднощів і створення умов для ефективної адаптації до освітнього середовища [8, с. 120-122]. У контексті адаптації до ринку праці цей супровід має бути спрямований також на підтримку професійного самовизначення, формування реалістичних кар'єрних очікувань, розвиток упевненості у власних можливостях і готовності до професійного переходу.

У зарубіжних дослідженнях близькі до досліджуваної проблеми підходи розкриваються через поняття працевлаштовуваності, готовності до роботи та кар'єрної адаптивності. Працевлаштовуваність

розглядається як психосоціальний конструкт, що поєднує особистісні ресурси, кар'єрну ідентичність і здатність людини діяти в умовах змін [9, с. 14-38]. Готовність випускників до роботи трактується як багатовимірне утворення, що включає професійну компетентність, соціальний інтелект, особистісні характеристики та розуміння організаційного середовища [10, с. 41-54]. Кар'єрна адаптивність, у свою чергу, визначається як здатність особистості ефективно відповідати на професійні переходи, зміни та виклики кар'єрного розвитку [11, с. 661-673].

Сучасні емпіричні дослідження розширюють ці підходи, акцентуючи увагу на зв'язку працевлаштовуваності студентів із академічною залученістю, компетентністю, соціальною адаптивністю і самоефективністю, а також на ролі кар'єрної адаптивності та самоефективності кар'єрного вибору в процесі професійного планування [12-15]. Зокрема, кар'єрна адаптивність розглядається у зв'язку з емоційною регуляцією та самоефективністю кар'єрного вибору студентів [13], а структуровані програми кар'єрного планування можуть сприяти розвитку кар'єрної адаптивності й упевненості у прийнятті кар'єрних рішень [15].

Узагальнення зазначених підходів дає підстави визначити адаптацію студентів до ринку праці як багатовимірний психологічний процес формування готовності здобувача вищої освіти до професійного переходу, що передбачає усвідомлення власних ресурсів, співвіднесення особистісних можливостей із вимогами професійного середовища, розвиток кар'єрної самоефективності, здатності до саморегуляції, професійної мобільності та прийняття обґрунтованих кар'єрних рішень в умовах невизначеності.

На нашу думку, його психологічний зміст доцільно розкривати через перехід від освітньої ролі до професійної суб'єктності. Такий перехід означає, що студент поступово перестає бути лише реципієнтом освітнього впливу й набуває здатності самостійно аналізувати професійні можливості, визначати індивідуальні цілі, оцінювати власні ресурси, приймати кар'єрні рішення та відповідально конструювати власну професійну траєкторію.

Представлені у таблиці 1 компоненти засвідчують, що досліджуваний процес формується через взаємодію мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових, рефлексивних, поведінкових, соціально-комунікативних і кар'єрно-адаптивних ресурсів. Їх узгоджений розвиток визначає здатність студента орієнтуватися у професійному середовищі, приймати кар'єрні рішення,

коригувати власні очікування, презентувати професійний потенціал і діяти в умовах невизначеності.

Таблиця 1

Авторська систематизація психологічних компонентів адаптації студентів до ринку праці

Компонент адаптації	Психологічна функція	Основні прояви
Мотиваційно-ціннісний	Забезпечує усвідомлення професійних мотивів, цінностей, кар'єрних орієнтацій і бажаного професійного майбутнього студента [1, с. 33-34; 4, с. 18-19].	Визначає професійні цілі, пояснює мотиви вибору сфери діяльності, виявляє інтерес до професійного розвитку.
Когнітивний	Забезпечує розуміння вимог ринку праці, професійних перспектив, очікувань роботодавців і можливих кар'єрних траєкторій [1, с. 33-34; 10, с. 41-54].	Аналізує вакансії, співвідносить власну підготовку з вимогами професійного середовища, визначає зони розвитку.
Емоційно-вольовий	Підтримує здатність долати тривогу, невизначеність, страх конкуренції та труднощі професійного старту [2, с. 63-69; 5, с. 192-194].	Не уникає кар'єрних рішень, пробує нові можливості, проходить співбесіди, зберігає мотивацію після труднощів.
Рефлексивний	Забезпечує усвідомлення власних сильних сторін, обмежень, професійних потреб, досвіду та індивідуальних зон розвитку [4, с. 18-19; 8, с. 120-122].	Оцінює власні ресурси, аналізує досвід навчання, практики або стажування, формує реалістичні кар'єрні очікування.
Поведінковий	Забезпечує практичну активність студента щодо входження у професійне середовище та реалізації кар'єрних намірів [5, с. 192-194; 15].	Готує резюме, шукає вакансії або стажування, звертається по консультацію, бере участь у кар'єрних заходах.
Соціально-комунікативний	Підтримує здатність взаємодіяти з роботодавцями, командою та професійними спільнотами, презентувати себе й адаптуватися до організаційної культури [9, с. 14-38; 10, с. 41-54].	Презентує власний досвід, будує професійні контакти, підтримує ділову комунікацію, працює в команді.
Кар'єрно-адаптивний	Забезпечує здатність планувати професійне майбутнє, брати відповідальність за кар'єрні рішення, досліджувати можливості й гнучко реагувати на зміни [11, с. 661-673; 13; 15].	Коригує кар'єрні плани, розглядає альтернативні траєкторії, зберігає активну позицію в умовах змін.

Джерело: [1-15].

Водночас компоненти адаптації не слід ототожнювати з психологічними чинниками, що впливають на її успішність. Компоненти відображають внутрішню структуру самого процесу адаптації, тоді як чинники визначають умови, ресурси й психологічні передумови, які посилюють або ускладнюють готовність студента до професійного переходу. До таких чинників доцільно віднести професійне самовизначення, психологічну готовність до професійної діяльності, кар'єрну адаптивність, самоефективність, рефлексивність, мотивацію до професійного розвитку, соціально-комунікативні навички та здатність до саморегуляції.

Професійне самовизначення задає смисловий напрям професійного переходу студента до ринку праці, оскільки пов'язане з усвідомленням власних інтересів, здібностей, цінностей і можливих професійних перспектив. Психологічна готовність забезпечує внутрішню підготовленість до виконання майбутніх професійних завдань і входження у професійне середовище. Кар'єрна адаптивність і самоефективність підтримують активність студента у ситуації змін, сприяють упевненості у власних кар'єрних рішеннях і здатності досліджувати альтернативні професійні можливості. Рефлексивність дає змогу оцінювати власний досвід, визначати зони розвитку та формувати реалістичні очікування щодо майбутньої кар'єри. Соціально-комунікативні навички забезпечують взаємодію з роботодавцями, професійними спільнотами й організаційним середовищем.

Особливе значення для цього процесу має здатність діяти в умовах невизначеності. Вона виявляється у готовності переглядати кар'єрні плани, приймати рішення за відсутності повної інформації, зберігати професійну мотивацію та знаходити нові можливості самореалізації в мінливому середовищі. Для сучасних українських студентів цей чинник набуває особливої ваги у зв'язку з воєнним станом, зміною професійних пріоритетів, нестабільністю ринку праці та необхідністю поєднувати особисті кар'єрні наміри з реальними соціально-економічними умовами.

Заклад вищої освіти відіграє важливу роль у створенні психологічних умов професійного переходу студентів до ринку праці. Університет у цьому контексті виступає посередником між освітнім середовищем і професійним простором, забезпечуючи не лише фахову підготовку, а й підтримку професійного самовизначення, розвиток кар'єрної компетентності, формування навичок самопрезентації, комунікації з роботодавцями та здатності до самостійного професійного вибору. Саме тому психологічний і кар'єрний супровід студентів має

бути системним, а не епізодичним, і охоплювати різні етапи навчання: від первинного усвідомлення професійних інтересів до підготовки до виходу на ринок праці.

У цьому контексті професійний перехід студентів постає як спільна зона відповідальності самого студента, освітнього середовища та системи психологічного й кар'єрного супроводу у закладі вищої освіти. Його результатом має бути не лише готовність до працевлаштування, а й сформованість активної професійної суб'єктності, що дає змогу молодій людині усвідомлено будувати кар'єрну траєкторію, відповідати на виклики професійного середовища та зберігати здатність до розвитку в умовах змін.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що адаптація студентів до ринку праці має складну психологічну природу й пов'язана з поступовим формуванням готовності здобувача вищої освіти до професійного переходу. Її психологічний зміст розкривається через поступовий перехід здобувача вищої освіти від освітньої ролі до активної професійної суб'єктності, у межах якого відбувається усвідомлення власних ресурсів, узгодження професійних очікувань із вимогами ринку праці, прийняття кар'єрних рішень і формування готовності до професійної самореалізації.

Установлено, що цей процес має складну внутрішню структуру й охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий, рефлексивний, поведінковий, соціально-комунікативний і кар'єрно-адаптивний компоненти. Їх узгоджений розвиток забезпечує здатність студента орієнтуватися у професійному середовищі, оцінювати власні можливості, формувати реалістичні кар'єрні очікування, презентувати професійний потенціал, взаємодіяти з роботодавцями та гнучко реагувати на зміни ринку праці.

Обґрунтовано, що ключовими психологічними чинниками успішного професійного переходу студентів до ринку праці є професійне самовизначення, психологічна готовність до професійної діяльності, кар'єрна адаптивність, самоєфективність, рефлексивність, соціально-комунікативні навички, мотивація до професійного розвитку та здатність до саморегуляції. В умовах воєнного стану, соціально-економічної нестабільності й трансформації професійних пріоритетів молоді ці чинники набувають особливого значення, оскільки підтримують здатність студентів зберігати активну позицію щодо

власного професійного майбутнього, переглядати кар'єрні плани та конструктивно діяти в умовах невизначеності.

Визначено, що заклади вищої освіти відіграють важливу роль у створенні психологічних умов входження студентів у професійне середовище. Сучасний університет має розглядатися не лише як простір фахової підготовки, а і як середовище психологічного й кар'єрного супроводу, у якому формуються професійна ідентичність, кар'єрна готовність, навички самопрезентації, професійна рефлексія, комунікативна компетентність і здатність до самостійного професійного вибору. Системний супровід студентів у цьому процесі може знижувати ризики професійної дезадаптації та посилювати їхню готовність до входження у професійне середовище.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці запропонованої систематизації психологічних компонентів досліджуваного процесу, поглибленому вивченні структури кар'єрної готовності студентів, ролі кар'єрної самоефективності у процесі переходу від навчання до професійної діяльності, а також можливостей університетських центрів кар'єри як простору психологічного супроводу професійного становлення здобувачів вищої освіти. Окремого дослідницького значення набуває аналіз особливостей звернення студентів за психологічною допомогою у процесі професійного самовизначення та професійного переходу.

Отже, адаптація студентів до ринку праці може бути розглянута як психологічний механізм переходу від освітньої ідентичності до професійної суб'єктності, що забезпечує здатність молодій людині не лише реагувати на вимоги професійного середовища, а й активно конструювати власну кар'єрну траєкторію в умовах соціальних і професійних змін.

Література

1. Кривобок А. С., Князева М. О., Надточій О. В. Вплив ситуації на ринку праці на професійне самовизначення здобувачів освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 3 (216). С. 33-39. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-33-39](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-33-39)
2. Берегова Г. Д., Фролова М. Е., Момоток О. М. Психологічні аспекти зміни пріоритетів у виборі професії серед здобувачів вищої освіти під час військового стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 5. С. 63-69. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/10>
3. Децюк Т. М., Баранова К. А. Проблеми працевлаштування молоді в Україні. *Інноваційний потенціал соціальної роботи в*

сучасному світі: на межі науки та практики : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. С. 69-72.

4. Бугерко Я. М., Гіряк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки*. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 18-24. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2>

5. Пузирьов Є. В., Митус В. І. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 3. С. 190-194. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/29>

6. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139>

7. Карамушка Л. М., Тиченко М. Є. Психологічна готовність працівників сфери креативних індустрій до здійснення професійної кар'єри: зміст, структура, методики дослідження. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 85-102. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.9>

8. Періг І. М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 120-124. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19>

9. Fugate M., Kinicki A. J., Ashforth B. E. Employability: a psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*. 2004. Vol. 65, № 1. P. 14-38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.005>

10. Caballero C. L., Walker A., Fuller-Tyszkiewicz M. The Work Readiness Scale (WRS): developing a measure to assess work readiness in college graduates. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*. 2011. Vol. 2, № 1. P. 41-54. <https://doi.org/10.21153/jtlge2011vol2no1art552>

11. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career Adapt-Abilities Scale: construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, № 3. P. 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>

12. Capone V., Marino L., Park M. S.-A. Perceived employability, academic commitment, and competency of university students during the COVID-19 pandemic: an exploratory study of student well-being.

Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. Article 788387. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788387>

13. Lee A., Jung E. University students' career adaptability as a mediator between cognitive emotion regulation and career decision-making self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 896492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896492>

14. Li X., Pu R., Liao H. The impacts of innovation capability and social adaptability on undergraduates' employability: the role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 954828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954828>

15. Zhang J., Talib M. A., Wang J. Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy through career planning education: a quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1612768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612768>

References

1. Kryvobok A. S., Kniazieva M. O., Nadochii O. V. (2024). The influence of the labour market situation on the professional self-determination of students. Image of the Modern Pedagogue, 3 (216), 33–39. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-33-39](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-33-39) [in Ukrainian].

2. Berehova H. D., Frolova M. E., Momotok O. M. (2024). Psychological aspects of changing priorities in career choice among higher education students during martial law. Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 35 (74), 5, 63–69. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/10> [in Ukrainian].

3. Detsiuk T. M., Baranova K. A. (2021). Problems of youth employment in Ukraine. Innovative Potential of Social Work in the Modern World: on the Borderline between Science and Practice: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Chernihiv: Chernihiv Polytechnic National University, 69-72 [in Ukrainian].

4. Buherko Ya. M., Hirniak H. S. (2024). Socio-psychological factors of professional self-determination of students of higher education institutions. Scientific Notes. Series: Psychology, 1, 18–24. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-2> [in Ukrainian].

5. Puzyrov Ye. V., Mytus V. I. (2025). Psychological readiness of students for professional activity under martial law in Ukraine. Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 36 (75), 3, 190–194. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/29> [in Ukrainian].

6. Sikora Ya. B. (2022). Adaptation as an object of scientific research: psychological and pedagogical analysis. Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social Work, 2 (51), 135–139. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2022.51.135-139> [in Ukrainian].

7. Karamushka L. M., Tychenko M. Ye. (2022). Psychological readiness of creative industry workers to pursue a professional career: content, structure, research methods. Organizational Psychology. Economic Psychology, 3 (27), 85–102. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.9> [in Ukrainian].

8. Perih I. M. (2024). Psychological support of participants in the educational process of higher education institutions in the context of mental health support. Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology, 35 (74), 4, 120–124. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19> [in Ukrainian].

9. Fugate M., Kinicki A. J., Ashforth B. E. (2004). Employability: a psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, 65 (1), 14–38. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.005> [in English].
10. Caballero C. L., Walker A., Fuller-Tyszkiewicz M. (2011). The Work Readiness Scale (WRS): developing a measure to assess work readiness in college graduates. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 2 (1), 41–54. <https://doi.org/10.21153/jtlge2011vol2no1art552> [in English].
11. Savickas M. L., Porfeli E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80 (3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011> [in English].
12. Capone V., Marino L., Park M. S.-A. (2021). Perceived employability, academic commitment, and competency of university students during the COVID-19 pandemic: an exploratory study of student well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 788387. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788387> [in English].
13. Lee A., Jung E. (2022). University students' career adaptability as a mediator between cognitive emotion regulation and career decision-making self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 896492. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.896492> [in English].
14. Li X., Pu R., Liao H. (2022). The impacts of innovation capability and social adaptability on undergraduates' employability: the role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 954828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954828> [in English].
15. Zhang J., Talib M. A., Wang J. (2025). Enhancing career adaptability and career decision-making self-efficacy through career planning education: a quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1612768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612768> [in English].