

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Університет як простір нового старту. Маршрут першокурсника



АВТОРКА ГАЙДУ

Анастасія Голотенко

PhD, психологиня, експертка Координаційного центру
з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Гайд «Університет як простір нового старту. Маршрут першокурсника» створено у **межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської**. За підтримки Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні, аналітичного та експертного супроводу Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Зміст

Перед стартом	5
Першокурсник не починає з чистого аркуша · Перший рік — це не один перехід · Хто сьогодні першокурсник	
01 Перший рік: кілька змін одночасно	8
Академічний, соціальний і професійний переходи · Життя і навчання в умовах війни · Онлайн і змішаний формат · Адаптація чи вже потрібна допомога?	
02 «А якщо я помилився?»	15
Професія, очікування і реальність · «Навіщо мені взагалі цей предмет?» · «То залишатися чи йти?»	
03 Перший рік. Реперні точки	20
Маршрут підтримки першокурсника: до старту, перші два тижні, перший місяць, 6–8 тижнів, сесія, другий семестр, завершення року	
04 Не «для студентів», а разом зі студентами	28
Від участі в заходах до впливу · Від «ми запитали» — до «щось змінилося» · Це НЕ участь · Межі відповідальності	
05 Toolkit. Взяти і використати	33
First-year roadmap · Чек-лист перед початком року · Orientation builder · Карта для викладача · Buddy starter kit	

Перед стартом

Першокурсник не починає з чистого аркуша

Перший курс часто описують як початок нового етапу. Нове місто, нові люди, нові правила, більше самостійності. Але для самого першокурсника цей «новий старт» майже ніколи не починається з нуля.

До університету кожен приходить зі своєю історією. Для сьогоднішніх студентів у ній уже є досвід кількох років війни — життя з повітряними тривогами й невизначеністю, вимушене переміщення, розлуки, втрати. Є кілька років освіти, яка раз по раз переходила в дистанційний формат. Є досвід життя за кордоном і повернення. Для когось — необхідність працювати, підтримувати родину або поєднувати кілька ролей одночасно.

А для тих, хто приходить до університету одразу після школи, безпосередньо перед новим стартом був ще один інтенсивний відрізок — **НМТ і вступ**. І він теж залишає свій слід.

Дані дослідження НМТ-2026 показують: ще до тестування **59,2% вступників мали підвищений рівень психологічного навантаження**. Для майже половини учасників панельного дослідження — **49,6% — підвищене навантаження зберігалось і до НМТ, і після отримання результатів**.

ДОСЛІДЖЕННЯ НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»
НМТ-2026: по той бік результатів



Тобто до моменту, коли університет уперше зустрічає свого першокурсника, частина його ресурсу вже могла бути витрачена.

Причому справа не завжди в тому, наскільки високий бал отримала людина. Дослідження показало, що психологічне значення мав передусім **розрив між очікуваним і реальним результатом**, тоді як сам бал майже не був пов'язаний із рівнем дистресу.

Тому двоє студентів із однаковими 170 балами можуть приходити до університету в зовсім різних станах.

Для одного це: **«Я вступив туди, куди хотів»**.

Для іншого: **«Я не пройшла на спеціальність, про яку мріяла»**.

Для когось: **«Це був мій план Б»**.

А для когось: **«Я ще не знаю, чи це взагалі моє»**.

До цього додається контекст, який не зникає після зарахування. Кожен шостий учасник дослідження складав НМТ, перебуваючи на території активних бойових дій. Вступ до університету не ставить цей досвід на паузу: війна, переживання за близьких,

фінансова нестабільність і невизначеність продовжують бути частиною життя вже після першого вересня.

Саме з цього починається наш **«новий старт»**.

Не з уявного чистого аркуша, а з людини, яка вже пройшла певний шлях — і тепер одночасно має освоїти новий спосіб навчання, знайти своє місце серед нових людей, організувати повсякденне життя і почати розуміти, чи справді обрана професія — її.

У гайді **«Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я»** ми говорили про те, як університет може створювати середовище, здатне підтримувати людину в умовах війни, втрат, переміщення та тривалої невизначеності. Тепер подивимося на момент, коли людина вперше входить у це середовище. Не лише на те, з чим вона прийшла. А й на те, **що відбувається з нею протягом першого року — і що в цей час може зробити університет.**

ГАЙД НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»

Університет як простір психосоціальної підтримки та турботи про психічне здоров'я



Перший рік — це не один перехід

Вступ відбувся, студентський квиток отриманий. Але на цьому зміни не закінчуються. Насправді саме тепер вони починають відбуватися одночасно.

Першокурснику потрібно звикнути не до однієї нової реальності, а відразу до кількох.

Академічної. Змінюється сам спосіб навчання: більше самостійності, інший темп і навантаження, нові правила оцінювання, більше відповідальності за власний результат. Те, що добре працювало у школі, не завжди працює в університеті — і це теж потребує часу на перебудову.

Соціальної і побутової. Нова група, нові викладачі, іноді — нове місто, гуртожиток і перший досвід самостійного життя. Потрібно наново вибудовувати коло спілкування, знаходити своє місце серед інших, вирішувати побутові питання і поступово відчувати: я тут свій / своя.

Професійної. Спеціальність, яка під час вступу могла бути назвою в переліку конкурсних пропозицій, поступово стає реальною професією. З'являються перші профільні дисципліни, професійна мова, етика, практика — і разом із ними нові запитання: «Що насправді робить цей фахівець?», «Чи уявляв я це саме так?», «Чи хочу я цим займатися?».

І всі ці зміни відбуваються не поза війною. Повітряні тривоги не зникають із початком навчального року. Війна не є ще одним окремим «переходом» — вона залишається контекстом, у якому відбуваються всі інші.

Тому труднощі першого року не завжди означають, що студент «не готовий до університету», недостатньо мотивований чи зробив неправильний вибір. Іноді те, що зовні виглядає як одна проблема — пропуски, падіння успішності, відстороненість, сумніви щодо спеціальності — виникає на перетині кількох змін.

Хто сьогодні першокурсник

Коли ми говоримо «першокурсник», легко уявити 17-річного випускника школи, який щойно склав НМТ і вперше заходить до університетської аудиторії. Та сьогодні перший курс об'єднує людей із дуже різним досвідом — і дуже різними обставинами, з яких починається їхнє університетське життя.

Дмитро, 17 років. Щойно після школи.

Ще вчора його день був структурований шкільним розкладом, учителями й батьками. Тепер значно більше рішень потрібно ухвалювати самостійно: як учитися, розподіляти час, будувати стосунки з викладачами й одногрупниками, справлятися з першими невдачами. І водночас — розбиратися, ким він хоче стати.

Аліса, 19 років. Повернулася з-за кордону.

За останні кілька років вона вже адаптувалася до іншої країни, мови, школи чи освітньої системи. Тепер доводиться адаптуватися знову — уже після повернення. Те, що формально виглядає як «повернення додому», не обов'язково означає повернення у звичне середовище.

Сергій, 21 рік. Переїхав із прифронтової громади.

Університет для нього — це одночасно навчання і ще одна зміна місця життя. Потрібно освоїтися в новому місті, знайти людей, яким можна довіряти, налагодити побут — і при цьому продовжувати жити з тим, що відбувається вдома.

Софія, 22 роки. Пережила окупацію і вимушене переміщення.

Після переїзду її сім'ї потрібен був час, щоб облаштувати життя на новому місці, тому в попередні роки дівчина відклала вступ. Тепер вона починає навчання, але водночас працює і допомагає родині фінансово. Її перший курс — це не лише адаптація до університету, а й постійний пошук балансу між навчанням, власними планами та відповідальністю перед близькими.

Дарина, 32 роки. Дружина військового. Змінює професію.

Жінка вже має освіту і досвід роботи, але вирішила почати новий професійний шлях. Водночас її чоловік служить, тож навчання відбувається поруч із постійним очікуванням, тривогою за близьку людину та більшою відповідальністю за повсякденне життя родини. Для неї перший курс — це можливість будувати власне професійне майбутнє в обставинах, у яких далеко не все залежить від неї.

36 років. Ветеран. Повертається до цивільної освіти.

Для нього вступ може бути частиною значно ширшого переходу — від військового досвіду до нового етапу цивільного життя і професійного маршруту. Він приходить до університету з компетентностями, досвідом і відповідальністю, які можуть суттєво відрізнятися від досвіду більшості одногрупників. Завдання університету — не робити цей досвід визначальною характеристикою людини, а створити умови для повноцінного включення в навчання і спільноту.

Усі вони — першокурсники. Але «перший курс» починається для них із різних точок.

Різнитися можуть вік і життєвий досвід, попередня освіта, фінансові можливості, сімейні обов'язки, досвід війни й переміщення, обсяг часу, який буде приділятися навчанням, коло підтримки та очікування від університету і професії. Тому однакові правила і однаковий набір можливостей ще не означають однакового досвіду входу в університет.

Підтримати першокурсника — не означає створити окремий маршрут для кожного. Це означає будувати перший рік так, щоб різні люди могли знайти в ньому свою точку входу, потрібну підтримку і можливість бути частиною університетської спільноти.

01

Перший рік: кілька змін одночасно

Перший рік в університеті — це час, коли звичні способи вчитися, будувати стосунки, організовувати своє життя і навіть думати про майбутню професію перестають працювати «за замовчуванням».

Хтось проходить цей період майже непомітно. Комусь потрібно більше часу. А для когось кілька змін накладаються одна на одну: складнощі з навчанням збігаються з переїздом, самотністю, роботою, переживаннями за близьких або сумнівами щодо обраної спеціальності.

Тому за фразою **«студенту складно адаптуватися»** можуть стояти дуже різні ситуації.

Щоб зрозуміти, що саме відбувається, корисно подивитися на перший рік як на кілька переходів, які людина проходить одночасно.

Академічний перехід

Від «мене навчають» — до «я організовую власне навчання»

Університет змінює не лише складність матеріалу. Змінюється сама роль студента.

У школі значну частину навчального процесу організовували навколо учня: розклад був передбачуваним, учитель регулярно нагадував про завдання, контролював прогрес, міг помітити, що щось не виходить. В університеті значно більша частина цієї відповідальності переходить до самого студента.

Тепер потрібно самостійно стежити за дедлайнами, планувати навантаження, працювати з великими обсягами інформації, розуміти вимоги різних викладачів, обирати пріоритети — і звертатися по допомогу, коли вона потрібна.

Для першокурсника це може бути несподівано складно.

«У школі я був відмінником, а тут отримую 60».

«Я взагалі не розумію, чого від мене очікують».

«Усі справляються, крім мене».

Що змінюється

Темп і обсяг навчання. Способи оцінювання. Вимоги до самостійної роботи. Академічна доброчесність. Планування часу. Відповідальність за відвідування, завдання та власний прогрес.

Змінюється і досвід успіху. Студент, який звик бути одним із найсильніших у класі, може вперше опинитися серед людей із таким самим або вищим рівнем підготовки. Перша низька оцінка, нездане завдання чи невдала сесія можуть переживатися не просто як академічна невдача, а як сумнів у власних здібностях: «Може, я тут випадково?».

Як це може проявлятися

Пропущені дедлайни, хаотичне навчання перед контролем, різке падіння успішності, уникання занять після першої невдачі, страх ставити запитання, відкладання завдань, списування як спроба «врятувати ситуацію», постійне порівняння себе з іншими.

Не поспішайте з висновком: «ледачий», «не мотивована», «не тягне програму». Іноді студент ще просто не зрозумів, **як саме вчитися в університеті**.

Що допомагає

На початку першого курсу особливо важливі речі, які для самого університету можуть здаватися очевидними: чітко пояснені вимоги й критерії оцінювання, зрозумілі дедлайни, доступ до навчальних матеріалів, ранній зворотний зв'язок, можливість поставити запитання, консультації та зрозумілий алгоритм дій, якщо щось не вдалося.

Перша невдача не повинна ставати точкою випадіння з навчання. Студенту важливо знати не лише **що буде, якщо він не впорався із завданням**, а й **що він може зробити далі**.

Соціальний і побутовий перехід

Від знайомого середовища — до пошуку свого місця

Перший курс — це не лише аудиторії та навчальні дисципліни. Для когось він починається з переїзду в інше місто. Для когось — із гуртожитку і першого досвіду життя без родини. Потрібно самостійно розпоряджатися грошима, готувати, домовлятися про спільний побут, орієнтуватися в новому місті.

А паралельно — з нуля вибудовувати соціальне життя. У школі коло людей часто формувалося роками. В університеті поруч раптом опиняються десятки незнайомих людей, і серед них потрібно знайти тих, із ким безпечно, цікаво і комфортно.

«У групі наче все нормально. Просто я ні з ким особливо не спілкуюся».

«Усі вже якось подружилися, а я ні».

«Після пар я просто їду додому. Не знаю, що тут ще є».

Що може бути складно

Самотність не завжди виглядає як самотність. Студент може регулярно приходити на заняття, сидіти серед інших людей і водночас не відчувати себе частиною групи чи університету.

Для тих, хто переїхав у інше місто, до цього можуть додаватися побутові труднощі, фінансові обмеження, відсутність звичного кола підтримки. Для тих, хто працює або має сімейні обов'язки, — відчуття, що університетське життя відбувається десь поруч, але без них.

Як це може проявлятися

Студент тримається осторонь, не долучається до спільних активностей, уникає групових завдань, проводить перерви сам, поступово рідше приходиться на заняття або з'являється лише на обов'язкових активностях.

Але й тут важливо не поспішати з інтерпретаціями. Не всі мають бути активістами. Не всім потрібне велике коло друзів.

Питання не в тому, наскільки студент соціально активний. Питання в іншому: чи знайшов він своє місце в університетській спільноті?

Що допомагає

Приналежність рідко виникає лише тому, що людей зарахували до однієї групи. Її допомагають створювати спільний досвід і можливості для включення: buddy-програми, студентські клуби, самоврядування, волонтерство, студентські проекти, професійні та дослідницькі спільноти, спорт, мистецькі ініціативи, спільноти за інтересами.

Важливо, щоб студент був не лише учасником заходів, а мав можливість впливати на університетське життя: пропонувати, створювати, змінювати, брати відповідальність за те, що для нього справді важливо.

Для когось шлях до відчуття «я тут свій / своя» починається не з дружби в академічній групі, а саме з такої спільної справи.

Професійний перехід

Від назви спеціальності — до реальної професії

До вступу професія часто існує як уявлення.

«Психологія». «Право». «Медицина». «Комп'ютерні науки». «Архітектура». За цими назвами можуть стояти власні очікування, історії знайомих, думки батьків, образи із соціальних мереж і медіа, уявлення про престиж, зарібок або можливості.

На першому курсі ця картинка починає наповнюватися реальним змістом. З'являються перші професійні дисципліни й терміни. Студент знайомиться з етичними вимогами та відповідальністю професії. Починає бачити, скільки в ній теорії, рутини, складних рішень і неочевидних траєкторій.

«Я вступив на спеціальність» поступово перетворюється на «Я починаю розуміти, що означає бути цим фахівцем».

І саме тут може вперше серйозно прозвучати: *«А чи це справді моє?»*.

Що може бути складно

Реальність професії може не збігатися з очікуваннями. Перші дисципліни можуть здаватися занадто теоретичними і не пов'язаними з майбутньою роботою. Студент може не розуміти, навіщо йому певний предмет або де саме він зможе застосувати ці знання.

А іноді сумніви існували від самого початку: людина вступила не на перший пріоритет, дослухалася до батьків, обрала доступну бюджетну пропозицію або спеціальність, на яку вистачило конкурсного бала.

Як це може проявлятися

Падіння мотивації, знецінення окремих дисциплін, думки про зміну спеціальності, відчуття випадковості свого вибору, тривога щодо майбутньої роботи.

Не поспішайте переконувати студента, що він зробив правильний вибір. Сумнів щодо професії не обов'язково є проблемою, яку потрібно усунути. Він може бути частиною професійного самовизначення.

Що допомагає

Професія має ставати видимою вже на першому курсі. Допомагають зустрічі з практиками й випускниками, знайомство з різними професійними траєкторіями, участь у професійних студентських спільнотах, дослідницьких і волонтерських проєктах, ранній контакт із практикою.

Не менш важливо показувати зв'язок між навчальною програмою і майбутньою професією: не лише «цей предмет є в програмі», а «ось для чого він буде потрібний вам як фахівцям».

І залишати простір для питання «Чи це дійсно моє?» без сорому і без вимоги негайно знати відповідь.

Життя і навчання в умовах війни

Контекст, який не залишається за дверима університету

Війна — не ще один пункт у переліку труднощів першокурсника. Вона проходить крізь усі попередні переходи.

Повітряна тривога перериває пару — і академічний процес доводиться перебудовувати.

Родина залишається у прифронтовій громаді — і студент будує нове соціальне життя, продовжуючи переживати за близьких.

Хтось повторно переїжджає. Хтось чекає близьку людину з фронту. Хтось переживає втрату. Хтось працює більше, бо змінилося фінансове становище сім'ї. Хтось навчається під час служби близької людини.

Іноді це стає помітним університету. Іноді — ні.

«Я не здав завдання. Не знаю, чи треба пояснювати викладачу, що в нас удома відбувається».

«Мені соромно просити ще одне перенесення дедлайну».

«Я наче тут, але весь час думаю про те, що відбувається вдома».

Важливо не перетворювати досвід війни на універсальне пояснення будь-яких труднощів студента. Але так само важливо не очікувати, що після зарахування до університету цей досвід перестане впливати на навчання, стосунки, побутові рішення та уявлення про майбутнє.

Що допомагає

Передбачуваність там, де університет може її забезпечити. Зрозумілі правила дій під час безпекових загроз. Можливість відновити пропущене. Гнучкість у ситуаціях, де вона справді потрібна. Комунікація без вимоги доводити чи детально розкривати особистий досвід.

І головне — зрозумілий маршрут підтримки, яким можна скористатися до того, як ситуація стане кризовою.

Онлайн і змішаний формат

Коли університет — це ще й посилання в розкладі

Для частини сьогоднішніх першокурсників університет починається не з коридору й аудиторії, а з посилання на конференцію. Хтось навчається повністю дистанційно — через безпекову ситуацію, перебування за кордоном або стан здоров'я. Хтось у змішаному форматі, коли частина занять відбувається офлайн, частина онлайн, а розклад може змінитися через тривогу чи відключення світла. А хтось формально навчається очно, але фактично проводить онлайн значну частину семестру.

Це не «полегшений варіант» першого курсу і не те саме навчання, тільки через екран. Онлайн змінює кожен із переходів, про які йшлося вище.

Академічний. Зникає більшість дрібних сигналів, за якими студент орієнтувався раніше: як реагують інші, чи всі зрозуміли завдання, чи нормально, що йому складно. Запитання, яке офлайн ставлять у коридорі після пари, онлайн потребує окремого рішення — написати викладачу особисто. Для першокурсника це високий поріг.

Соціальний. В онлайні майже немає простору для неструктурованого спілкування — того, з якого зазвичай і виникають зв'язки. Немає дороги до аудиторії, черги в буфеті, розмови на перерві. Група може існувати як список імен на екрані й чат, у якому пишуть лише староста та викладачі.

Побутовий. Дім стає навчальним місцем. У когось це окрема кімната, у когось — кухня, спільний простір із родиною, нестабільний інтернет, телефон замість ноутбука, кілька годин без світла на добу. Умови навчання перестають бути однаковими, хоча вимоги залишаються спільними.

Професійний. Професія стає видимою повільніше. Менше практики, менше можливості спостерігати за роботою фахівців, менше неформальних розмов, у яких студент зазвичай і дізнається, як це виглядає насправді.

Як це може проявлятися

Студент присутній на парі, але з вимкненою камерою і без жодної репліки протягом семестру. Не пише в чаті групи. Не приходить на консультації, бо не знає, чи це доречно. Пропускає заняття — і якийсь час цього ніхто не помічає. Або навпаки: формально відвідує все, але наприкінці семестру виявляється, що не знає жодного одногрупника і жодної служби підтримки.

Вимкнена камера сама по собі не є сигналом. Це може бути питання інтернету, простору, безпеки або особистих меж. **Сигналом є зникнення:** студент перестає бути присутнім у будь-який спосіб — не пише, не відповідає, не здає, не реагує.

Що допомагає

Не переносити офлайн-формат в онлайн, а перепроєктувати те, що офлайн виникало саме собою.

Видимість замість контролю. Питання не в тому, чи увімкнена камера, а в тому, чи має студент спосіб бути присутнім: коротка відповідь у чаті, реакція, робота в малій групі, участь в опитуванні. Вимога вмикати камеру не створює включеності — вона створює ще одну причину не приходити.

Малі групи. Знайомство і приналежність онлайн майже не виникають у спільній кімнаті на шістдесят людей. Вони виникають у групах по три-п'ять осіб із конкретним завданням і сталим складом — щоб студент бачив тих самих людей більше одного разу.

Знижений поріг звернення. Онлайн доводиться прямо називати те, що офлайн зрозуміло з контексту: коли і в який спосіб можна написати викладачу, що не існує «дурних запитань», де відкритий чат для питань, коли відбуваються консультації і чи потрібно записуватися.

Асинхронний доступ. Записи, матеріали та дедлайни в одному передбачуваному місці — це не поступка, а базова умова для студентів, які навчаються без стабільного світла і зв'язку, працюють або доглядають за близькими.

Правила на випадок збою. Що робити, якщо під час пари зникло світло. Чи буде запис. Як здати роботу, якщо немає інтернету. Що відбувається з оцінюванням після переривання. Ці правила мають бути відомі до того, як збій станеться, а не з'ясовуватися в момент, коли він уже стався.

Онлайн-маршрут підтримки. Психологічна, академічна, соціальна та кар'єрна підтримка мають бути доступні дистанційно й описані так само конкретно, як офлайн: у якому форматі, як записатися, скільки чекати. Інакше для дистанційного студента вони існують лише як назви на сайті.

Хоча б трохи офлайн, якщо це можливо. Одна очна зустріч на початку семестру часто дає для формування групи більше, ніж місяць онлайн-пар. Якщо очна зустріч неможлива, її краще замінює менша, але регулярна онлайн-подія, а не один великий захід.

Змішаний формат потребує окремої уваги

У змішаному навчанні найлегше втратити саме тих, хто залишається онлайн. Якщо частина групи в аудиторії, а частина на екрані, більшість неформального життя — а часто й частина інформації — залишається в аудиторії. Тому в змішаному форматі варто окремо перевіряти: чи отримують ті, хто онлайн, ту саму інформацію, ті самі можливості участі й ту саму увагу.

Адаптація чи вже потрібна допомога?

Не кожна складність першого року означає психологічну проблему.

Розгубитися в новому середовищі, сумувати за домом, хвилюватися перед першою сесією, отримати нижчу за очікувану оцінку, посваритися з сусідом у гуртожитку або засумніватися у виборі професії — нормальна частина життєвого переходу.

Важливіше не чи є труднощі, а що з ними відбувається з часом і наскільки вони впливають на життя студента.

Що спостерігаємо	Що можна запитати	Що можна зробити зараз
Студент почав пропускати заняття або не виконує завдання	«Бачу, що останнім часом ти рідше буваєш на заняттях. Як ти?»	З'ясувати, де саме виникла складність; пояснити академічні можливості та наступні кроки
Після невдачі різко впала мотивація	«Що для тебе зараз найскладніше в цій ситуації?»	Допомогти відокремити одну невдачу від оцінки себе загалом; дати зрозумілий план подальших дій
Студент помітно віддалився від групи	«Як тобі зараз серед людей в університеті?»	Розповісти про доступні спільноти та можливості включення — без примусу «соціалізуватися»
Говорить, що помилився зі спеціальністю	«Що саме зараз не збігається з тим, чого ти очікував?»	Допомогти розібратися, де саме проблема: окремий предмет, програма, спеціальність, професія чи загальний стан
Каже, що не справляється з усім одночасно	«Що зараз забирає найбільше сил?»	Разом визначити найближчу проблему, яку реально можна вирішити, та доступні ресурси підтримки
Студент, який навчається онлайн, перестав виходити на зв'язок: не з'являється на заняттях, не пише в чаті, не здає роботи	«Помітив, що тебе давно не було на заняттях. Як ти? Чи є щось, із чим університет може допомогти?»	Написати особисто, а не в загальний чат; з'ясувати, чи немає технічних або побутових перешкод; нагадати про служби підтримки, доступні дистанційно
Зміни тривають, посилюються і помітно впливають на навчання та повсякденне життя	«Чи є хтось, із ким ти вже говорив про це? Чи хотів би отримати додаткову підтримку?»	Запропонувати контакт університетської або перевіреної зовнішньої психологічної служби й пояснити, як до неї звернутися

На що звернути особливу увагу

Не варто залишати ситуацію без уваги, якщо зміни **тривають, посилюються або починають суттєво впливати на різні сфери життя**: студент систематично не може навчатися чи виконувати повсякденні справи, дедалі більше ізолюється, різко змінюється його поведінка або він прямо говорить, що не справляється і потребує допомоги.

У таких випадках завдання викладача, куратора чи іншого працівника університету — не визначити, «що зі студентом», а допомогти йому не залишитися з цим наодинці та знайти наступний крок.

Помітити — запитати — вислухати — запропонувати підтримку — за потреби перенаправити до фахівця з ментального здоров'я

Не потрібно бути психологом, щоб сказати:

■ *«Я бачу, що тобі зараз непросто. Чим я можу допомогти?»*

І не потрібно ставати психологом, щоб після цього допомогти людині знайти того, хто може надати потрібну підтримку.

02

«А якщо я помилився?»

Професія, очікування і реальність

До вступу професія часто існує переважно в уяві. На вибір впливають власні інтереси й здібності, очікування родини, престиж професії, перспективи працевлаштування, соціальні мережі, досвід знайомих. А іноді — конкурсний бал, наявність бюджетного місця, безпека міста, необхідність залишатися поруч із родиною чи просто бажання вступити цього року.

На першому курсі уявлення вперше починають зустрічатися з реальністю. Іноді ця зустріч приносить упевненість: «Так, я хочу цим займатися». Іноді — розчарування. А частіше запускає нормальний процес уточнення власного вибору: що саме мені цікаво, що не подобається, чого я очікував від професії і якою вона виявляється насправді.

Сумнів у виборі не обов'язково означає, що студент помилився. Але він потребує простору, в якому можна розібратися — без засудження, тиску і необхідності негайно ухвалювати остаточне рішення.

«Я думав, тут буде зовсім інакше»

Перші місяці навчання часто стають першою справжньою перевіркою очікувань.

Майбутній психолог очікував багато розмов із людьми — а отримав статистику, біологічні основи поведінки й історію психології. Майбутня дизайнерка уявляла передусім творчість — а зіткнулася з технічними дисциплінами та великою кількістю рутинної роботи. Студент ІТ-спеціальності обрав напрям через перспективи працевлаштування — і раптом зрозумів, що сам процес роботи його не захоплює.

Часто студент поки що бачить лише перший фрагмент професії. Проблема виникає тоді, коли між очікуванням і реальністю залишається порожнє місце, яке студент заповнює власним висновком:

«Мені не подобається перший семестр → мені не підходить ця професія».

«Мені складно опанувати один предмет → я не зможу бути хорошим фахівцем».

«Це не так цікаво, як я уявляла → я зробила неправильний вибір».

Що допомагає

Не переконувати, що «далі буде цікавіше», а робити професію видимою. Показувати різні професійні траєкторії. Знайомити з практиками та випускниками. Давати

можливість побачити, як виглядає реальна робота — не лише її найбільш приваблива частина. Говорити і про можливості, і про обмеження професії. І головне — допомагати студенту відрізнити: «це не те, чого я очікував» від «це справді не те, чим я хочу займатися».

«Навіщо мені взагалі цей предмет?»

Для університету місце кожної дисципліни в освітній програмі може бути очевидним. Для першокурсника — зовсім ні. Особливо коли між сьогодишньою парою і реальною професійною діяльністю ще кілька років.

Тому запитання «Навіщо мені це?» не завжди свідчить про відсутність мотивації. Іноді студент просто не бачить зв'язку.

«Я вступав на психологію. Навіщо мені статистика?»

«Як цей предмет допоможе мені в реальній роботі?»

«Ми весь семестр вчимо теорію. А коли почнеться практика?»

Відповідь «тому що це передбачено програмою» пояснює логіку, але не створює сенсу.

Що допомагає

Показувати не тільки **що** потрібно вивчити, а й **де** це знаходиться на професійному маршруті.

Замість:

«Це базова дисципліна, вона вам знадобиться пізніше».

Пояснити:

«Ось професійне завдання, з яким ви зіткнетеся. Ось рішення, яке вам доведеться ухвалювати. І ось знання з цього курсу, без яких зробити це якісно буде складно».

Це може бути короткий професійний кейс на початку теми, приклад із практики, коментар випускника, зустріч із фахівцем або схема з конкретними прикладами:

дисципліна → компетентність → професійне завдання

Першокурснику не обов'язково любити кожен предмет. Але важливо розуміти, яке місце він займає в тому, чого студент прийшов навчитися.

«Я взагалі хотіла вступати на іншу спеціальність»

Не кожен першокурсник приходить на програму, яку обрав першою. Комусь не вистачило конкурсного бала. Хтось пройшов на бюджет лише на цю спеціальність. На чиємусь виборі наполягала родина. Хтось обрав університет у безпечнішому місті. Комусь потрібно було залишитися поруч із близькими. А хтось подавав багато заяв і опинився там, де з'явилася можливість вступити.

Дослідження НМТ-2026 показує, чому це важливо не залишати лише «за дверима приймальної комісії». Психологічний стан після отримання результату був пов'язаний не стільки із самим балом, скільки з розривом між тим, на який результат людина розраховувала, і тим, який отримала.

Тобто студент може прийти на першу пару вже з досвідом розчарування і втраченого омріяного сценарію майбутнього.

«Я два роки готувалася і мріяла вступити зовсім не сюди».

«Батьки сказали, що ця спеціальність надійніша».

«Я вирішив піти хоча б кудись, щоб не втрачати рік».

У такій ситуації завдання університету — не довести студенту, що він має залишитися. Завдання — допомогти зрозуміти, з чим саме пов'язане його «я не хочу тут бути».

- Зі спеціальністю?
- З конкретною освітньою програмою?
- З університетом?
- З тим, що не здійснився бажаний сценарій?
- Зі складністю першого семестру?
- Чи з обставинами життя, через які зараз складно навчатися будь-де?

Іноді після такого розбору людина знаходить у спеціальності те, чого раніше не бачила. Іноді розуміє, що хоче змінити освітню траєкторію. Обидва результати можуть бути результатом усвідомленого рішення.

«Мені цікава психологія, бо я хочу зрозуміти себе»

Для спеціальностей, пов'язаних із ментальним здоров'ям і допомогою іншим, професійне самовизначення має ще один вимір.

Інтерес до психології, психотерапії, соціальної роботи чи інших допомагаючих професій нерідко пов'язаний і з особистим досвідом: власними складними переживаннями, досвідом отримання допомоги, бажанням краще зрозуміти себе або підтримувати людей, які переживають щось подібне.

Сам по собі такий мотив не робить професійний вибір неправильним. Але університет має допомогти студентові поступово розрізнити особистий досвід і професійну роль.

Навчання ≠ терапія

Освітня програма може давати знання про психічне здоров'я, травму, втрату, стосунки чи поведінку людини. Але навчальна аудиторія не повинна ставати місцем, де студент зобов'язаний опрацьовувати власний досвід.

Особисте розкриття не може бути умовою «глибокого навчання», оцінювання чи належності до професійної спільноти. Якщо навчальний матеріал торкається особисто складних тем, студент має знати, де він може отримати підтримку поза навчальними та оцінювальними відносинами.

Особистий досвід ≠ професійна компетентність

Власний досвід може давати чутливість до певних тем і сильну мотивацію навчатися. Але він не замінює знань, практичної підготовки, етики, професійної рефлексії та супервізії.

«Я знаю, як це» і «я знаю, як професійно допомогти іншій людині» — не одне й те саме.

Допомагати ≠ рятувати

Бажання допомагати може бути важливим професійним мотивом. Але між «я хочу бути корисним людям» і «я готовий професійно працювати з людиною» лежить шлях: знання, практика, етика, розуміння меж власної компетентності, супервізії і поступове формування професійної ідентичності.

Дослідження «Підготовка немедичних фахівців у сфері ментального здоров'я: виклики часу, очікування суспільства та потреби ринку», проведене в межах «Ти як?» показує, наскільки важливо починати цю розмову ще під час навчання.

ДОСЛІДЖЕННЯ НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»
Підготовка немедичних фахівців
у сфері ментального здоров'я



«То залишатися чи йти?»

Коли студент говорить, що хоче залишити спеціальність, найпростіша реакція — одразу шукати аргументи, чому цього не варто робити.

Але перш ніж ухвалювати рішення, корисно поставити інше запитання:

Що саме зараз не підходить?

1. Навчання

Мені складно через темп, навантаження, окремі дисципліни або спосіб організації навчання.

Якщо так: що з цього можна змінити або опанувати?

2. Освітня програма

Мені не підходить саме ця програма: її фокус, набір дисциплін, формат, можливості практики.

Якщо так: чи є інші програми або траєкторії в межах цієї спеціальності?

3. Спеціальність

Мене не цікавить сам предмет і сфера знань.

Якщо так: що тебе цікавить натомість?

4. Майбутня професія

Мені цікаво навчатися, але я не бачу себе в тих професійних ролях, які зараз знаю.

Якщо так: чи достатньо ти знаєш про можливі професійні траєкторії? Що могло би допомогти розширити ці знання?

5. Університет

Проблема не у спеціальності, а в конкретному середовищі, форматі навчання, місті чи університеті.

Якщо так: чи зміниться ситуація, якщо змінити університет, але залишити професійний напрям?

6. Життєві обставини

Робота, гроші, переїзд, сімейні обов'язки, безпека або інші обставини зараз роблять навчання надто складним.

Якщо так: чи проблема в самому виборі — чи в тому, що зараз тобі важко його реалізувати?

7. Мій теперішній стан

Чи не стало зараз складно все, а не лише ця спеціальність?

Якщо людина виснажена, майже не має ресурсу, переживає гостру життєву ситуацію або суттєве погіршення емоційного стану, рішення про професію може потребувати часу й додаткової підтримки.

Перш ніж вирішувати

Що можна змінити, не змінюючи спеціальність?

Навчальне навантаження, спосіб організації часу, індивідуальну освітню траєкторію, формат участі, місце проживання, спосіб отримання академічної підтримки.

З ким варто поговорити?

З куратором або тьютором, гарантом освітньої програми, викладачем, кар'єрним консультантом, фахівцем психологічної служби — залежно від того, де саме виникла складність.

Якої інформації бракує?

Про професію, інші освітні програми, можливості переведення, академічну відпустку, професійні траєкторії, практику, ринок праці.

Які є альтернативи?

Не лише «терпіти» або «кинути». Переведення, інша програма, інша спеціальність, інший університет, пауза в навчанні чи продовження після зміни конкретних умов можуть бути різними сценаріями залежно від ситуації.

Чи потрібно ухвалювати рішення саме зараз?

Іноді так. Але якщо зовнішнього дедлайну немає, корисно спочатку зібрати інформацію, перевірити припущення і дати собі час побачити професію ширше.

Завдання університету — не втримати студента за будь-яку ціну

Університет може допомогти людині побачити більше, ніж вона бачить у момент розчарування: пояснити програму, показати професію, познайомити з можливими траєкторіями, надати академічну, кар'єрну або психологічну підтримку. Але рішення має залишатися рішенням самого студента.

Іноді результатом хорошої підтримки буде «Я залишаюся — тепер я краще розумію навіщо».

А іноді — «Я зміню напрям — тепер я краще розумію куди рухатися».

В обох випадках мета одна: допомогти людині перейти від реакції «я, мабуть, помилився» до рішення, яке спирається на достатню інформацію і краще розуміння себе.

03

Перший рік. Реперні точки

Маршрут підтримки першокурсника

Підтримка першокурсника — це не один орієнтаційний захід на початку вересня. Упродовж першого року змінюються і сам студент, і завдання, з якими він стикається.

До початку навчання найбільше важить зрозумілість. У перші тижні — орієнтація і люди поруч. Через кілька місяців стає видно, де виникли труднощі. Після першої сесії — хто знайшов свій ритм, а хто почав випадати з університетського життя. У другому семестрі фокус поступово зміщується: від «як тут усе влаштовано?» до «яке моє місце тут і куди я рухаюся далі?».

Тому перший рік варто бачити як маршрут із кількома точками, у яких університет може вчасно підтримати студента.

Менше невідомого до першого дня

Адаптація починається ще до першої пари. Після зарахування студент опиняється між двома системами: вступ уже завершився, але університетське життя ще не почалося. Саме в цей момент виникає багато дуже простих, але важливих запитань.

Коли і куди приходити? Де буде розклад? Хто моя контактна людина? Як заселитися в гуртожиток? Що робити під час повітряної тривоги? Де шукати інформацію? До кого звернутися, якщо виникла проблема?

Якщо університет не дає відповіді централізовано, студент починає збирати їх із чатів, випадкових повідомлень і досвіду старших студентів.

До першого дня в університеті студент має знати:

- де знаходити актуальну інформацію про навчання
- як університет комунікує зі студентами
- хто є основними контактними особами
- як працюють деканат / дирекція, бібліотека, електронні системи та інші ключові сервіси
- які правила діють під час повітряної тривоги
- де отримати академічну, соціальну та психологічну підтримку
- які є можливості для студентської участі
- куди звертатися з питаннями щодо проживання та побуту

До старту важливо дати студенту не всю інформацію, а відчуття: «Я знаю, де її знайти і кого запитати».

Якщо навчання починається онлайн

До першого дня студент має також знати:

- у якому форматі відбуватиметься навчання цього семестру
- на якій платформі
- як отримати доступ і що робити, якщо доступу немає
- чи будуть записи занять
- як працюватиме комунікація з викладачами
- що робити під час тривоги або відключення світла, якщо пара триває онлайн

ПЕРШІ ДВА ТИЖНІ

Орієнтація, а не просто посвята

Посвята може створити емоцію першого дня. Але вона не замінює орієнтації.

Першокурснику потрібно не просто почути назву факультету й побачити декана факультету чи директора інституту. Йому потрібно поступово зрозуміти нове середовище.

люди

Хто мій куратор / тьютор? Хто керує освітньою програмою? До кого звертатися з академічними питаннями? Хто представляє студентське самоврядування? Хто може допомогти, якщо мені складно?

ПРОСТІР

Де я навчаюся? Де бібліотека, укриття, студентські простори? Де можна попрацювати між парами? Як орієнтуватися в кампусі?

НАВЧАННЯ

Як читати розклад? Де шукати матеріали? Як відбувається оцінювання? Що таке кредити, модулі, академічна доброчесність? Що буде, якщо я пропустив заняття або не здав роботу?

БЕЗПЕКА

Що відбувається під час повітряної тривоги? Де укриття? Як змінюється навчальний процес? Де шукати оперативну інформацію?

СЕРВІСИ

Яку підтримку можна отримати в університеті — і як нею скористатися? Не лише назви служб і кабінетів, а конкретно: з яким питанням — до кого.

МОЖЛИВОСТІ

Студентське самоврядування, клуби, волонтерство, спорт, культура, міжнародні програми, дослідницькі проєкти, студентські ініціативи.

Що мене чекає протягом навчання? Які можливі професійні траєкторії? Де в програмі з'явиться практика? Що вже на першому курсі допоможе мені побачити професію ближче?

Якщо орієнтація відбувається дистанційно, «простір» і «люди» не зникають — вони потребують іншого способу показу: відео або віртуальний тур кампусом, знайомство в малих групах, окрема зустріч із куратором, зрозуміла карта цифрових сервісів. І з'являється питання, якого офлайн немає: як влаштована навчальна платформа і що робити, якщо вона не працює.

Хороша орієнтація відповідає не лише на питання «Що є в нашому університеті?», а й на питання студента «Як мені тут бути?».

ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ

Від орієнтації — до перших зв'язків

Через кілька тижнів університет уже не зовсім новий. Студент знає дорогу до аудиторії, розібрався з розкладом, отримав перші завдання.

Але саме тепер починає ставати зрозуміло, чи з'явилося щось більше за фізичну присутність в університеті.

- Чи є людина, до якої можна звернутися?
- Чи сформувався контакт із групою?
- Чи знає студент свого куратора?
- Чи побачив можливості поза заняттями?
- Чи знає, де отримати допомогу?

У цей період особливо корисні невеликі формати, які допомагають створити зв'язки: зустріч із куратором, buddy або студентом старшого курсу, знайомство зі студентськими спільнотами, психологічною службою, кар'єрним центром, студентським самоврядуванням.

Один із форматів, який можна використати саме на цьому етапі, — **«Дотики підтримки. Практикум емпатії»**, розроблений для студентів першого курсу. Він розміщений на платформі «Ти як?».

Це практичне заняття, під час якого студенти досліджують різні способи прояву емпатії та тренують прості навички вербальної й невербальної підтримки. Його мета — не перетворити студентів на «помічників» одне для одного, а допомогти новій групі сформувати досвід уважної, безпечної та підтримувальної взаємодії.

МАТЕРІАЛИ ПРАКТИКУМУ НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»

Дотики підтримки. Практикум емпатії



Для студентів, які навчаються дистанційно, ці зв'язки не виникають самі. Тут особливо важливо, щоб контакт із куратором, buddy або малою групою був запланованим, а не залежав від того, чи наважиться студент написати першим.

Важливо не чекати, що студент сам знайде все необхідне. Але так само важливо не перетворювати включення на ще один список обов'язкових активностей. Участь має відкривати двері, а не створювати ще один дедлайн.

6–8 ТИЖНІВ

Час запитати, як насправді

На старті відповідь на запитання «Як тобі в університеті?» часто ще мало про що говорить. Усе нове, вражень багато, реальні труднощі можуть ще не проявитися.

Через 6–8 тижнів ситуація інша. Студент уже отримав перші оцінки. Відчув реальний темп навчання. Зрозумів, як складаються стосунки в групі. Зіткнувся з побутом. Побачив перші професійні дисципліни.

Це хороший момент для першого короткого check-in. Не великого дослідження задоволеності університетом. Не формального опитування «для звіту». Кілька запитань, які допомагають побачити, де саме зараз потрібна увага.

Перший check-in: 5 запитань

1. Як із навчанням?

Чи зрозумілі тобі вимоги і чи вдається справлятися з темпом та навантаженням?

2. Як із людьми?

Чи є в університеті люди, з якими ти почуваєшся достатньо комфортно і до яких можеш звернутися?

3. Як із побутом?

Чи є зараз труднощі з проживанням, фінансами, роботою або іншими обставинами, які суттєво заважають навчанню?

4. Як із вибором спеціальності?

Як змінилося твоє ставлення до спеціальності після початку навчання?

5. Чи знаєш ти, куди звернутися, якщо стане складно?

З академічним питанням? Психологічним? Соціальним? Питанням щодо професійного вибору?

Якщо частина студентів навчається дистанційно, до цих запитань варто додати ще одне: **чи є в тебе умови для навчання онлайн** — доступ до інтернету, техніка, місце, де можна зосередитися?

Check-in має завершуватися дією. Якщо університет запитав — важливо показати, що сталося з відповідями.

Зібрали — побачили повторювані труднощі — визначили, що можна змінити — повідомили студентам, що буде зроблено

Наприклад, якщо значна частина групи не розуміє систему оцінювання — це не привід направляти студентів до психолога. Потрібно пояснити систему оцінювання.

Якщо багато студентів не знають, де отримати допомогу, — проблема може бути не у відсутності сервісів, а в тому, що інформація про них і маршрут звернення до них незрозумілий.

А якщо конкретний студент повідомляє про труднощі, які потребують індивідуальної уваги, — має бути зрозуміло, хто і як із ним зв'яжеться.

Перший check-in допомагає університету побачити, як першокурсники проходять перші місяці навчання: що відбувається з навчанням, стосунками, побутом, професійним вибором і чи зрозуміло, де шукати підтримку.

Але не всі відповіді потребують втручання університету. І не кожна складність означає, що людині потрібна професійна допомога.

Іноді важливо дати студентові простий інструмент, який допомагає самому помічати свій стан, зупинятися, рефлексувати й краще розуміти, що зараз підтримує, а що забирає ресурс.

Для цього можна запропонувати щоденник ментального добробуту Mental Glow, створений студентами Державного університету «Житомирська політехніка» в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

МАТЕРІАЛИ НА ПЛАТФОРМІ «ТИ ЯК?»

**Щоденник ментального добробуту
Mental Glow**



ПЕРЕД ПЕРШОЮ СЕСІЄЮ

Коли «я ще розберуся» зустрічається з дедлайнами

Перша сесія — одна з перших точок, де академічний перехід стає дуже конкретним.

До цього моменту можуть накопичитися пропущені завдання, невивчені теми, недосипання й відчуття, що часу вже не вистачає. А разом із ними — страх першої серйозної невдачі.

Особливо гостро це може переживатися студентами, які звикли до високих результатів:

«А якщо я не складу?»

За цим запитанням часто стоїть інше:

«Що це означатиме для мене?»

Перед сесією студенту потрібні не лише поради «менше хвилюватися». Потрібні зрозумілі правила: формат оцінювання, критерії, дедлайни, можливості консультацій, порядок перескладання, наслідки академічної заборгованості.

Потрібно знати, що відбудеться після можливої невдачі. І потрібні базові інструменти організації навантаження: як розподілити підготовку, визначити пріоритети, не намагатися надолужити весь семестр за кілька ночей, зберігати сон і відновлення.

Чим менше невідомого — тим менше простору для катастрофічних сценаріїв.

ПІСЛЯ ПЕРШОЇ СЕСІЇ

Побачити не лише тих, хто не склав

Після сесії легко поділити студентів на тих, хто склав, і тих, хто має академічну заборгованість.

Але академічний результат показує не все. Студент може успішно скласти сесію і водночас бути виснаженим, ізольованим, розчарованим у спеціальності або переконаним, що наступний семестр він так не витримає.

І навпаки — невдала сесія не обов'язково означає, що людина не здатна навчатися на програмі.

Тому після першої сесії варто звернути увагу і на тих, хто:

- почав систематично пропускати заняття;
- перестав відповідати на повідомлення;
- майже не контактує з групою;
- різко втратив мотивацію;
- говорить про бажання залишити навчання;
- перестав користуватися можливостями, якими раніше цікавився;
- просто почав випадати з університетського життя.

В онлайн-форматі ці сигнали помітити складніше, тому відстежувати їх доводиться навмисно: хто перестав відкривати матеріали, здавати роботи, з'являтися на заняттях і відповідати на повідомлення. Здебільшого ці дані вже є в навчальній платформі. Питання лише в тому, чи хтось на них дивиться і чи домовлено, хто саме зв'яжеться зі студентом.

ДРУГИЙ СЕМЕСТР

Від адаптації — до включення

Якщо перший семестр значною мірою відповідав на питання «Як тут усе працює?», у другому має з'явитися наступне: «Що я можу тут робити?».

Студент уже краще орієнтується в університеті. Тепер важливо, щоб він поступово переходив від ролі новачка до ролі учасника університетської спільноти.

Це час для більшого контакту з професією: перших практичних кейсів, зустрічей із фахівцями та випускниками, професійних студентських спільнот, дослідницьких, волонтерських і проєктних можливостей.

Це також час, коли студент може не лише долучатися до готового, а й пропонувати своє.

Ініціювати клуб. Запропонувати студентський проєкт. Долучитися до самоврядування. Провести дослідження потреб. Створити волонтерську ініціативу. Допомогти змінити орієнтаційну програму для наступної когорти.

Другий семестр — хороший момент і для повернення до професійного вибору.

- Що я тепер знаю про свою професію, чого не знав у вересні?
- Що мене зацікавило?
- Що розчарувало?
- Які професійні ролі я вже побачив?
- Що хочу спробувати далі?

Професійне самовизначення не завершується вступом. Перший рік лише переводить його з уявлень у досвід.

ЗАВЕРШЕННЯ ПЕРШОГО РОКУ

Не просто «переведений на другий курс»

Кінець першого року — це не лише підсумкові оцінки. Це точка, у якій варто повернутися до старту й подивитися, що змінилося.

Що змінилося?

- Що тепер стало простішим у навчанні?
- Чи з'явилося відчуття свого місця в університеті?
- Що студент тепер знає про обрану професію?
- Які люди, сервіси чи спільноти стали для нього ресурсом?
- **Що досі складно?**
- Що не вдалося вирішити протягом року?
- Що продовжує забирати багато сил?
- Чи залишилися сумніви щодо програми або професії?
- Чи є бар'єри, які університет може допомогти зменшити?

Що потрібно далі?

- Якої академічної підтримки потребує студент на другому курсі?
- Які можливості хоче спробувати?
- Який наступний професійний досвід йому потрібен?
- Де він хотів би мати більше впливу або участі?

І ще одне запитання:

«Що ти знаєш зараз, що хотів би знати у свій перший тиждень в університеті?»

Відповіді на нього можуть стати основою для змін у маршруті наступної когорти.

Маршрут не закінчується — він може продовжитися для наступних

Наприкінці першого року студент уже має те, чого не мав у вересні: власний досвід входження в університет.

За бажання він може використати його для підтримки наступної когорти — стати buddy, студентським ментором, долучитися до орієнтаційної програми або її спільного проєктування.

Не тому, що тепер він має «відповідати за адаптацію» інших.

А тому, що іноді найкращу відповідь на просте першокурсницьке запитання:

| *«Слухай, а як тут усе працює?»*

може дати людина, яка ще добре пам'ятає, як сама його ставила.

04

Не «для студентів», а разом зі студентами

Від участі в заходах до впливу на університетське життя

Університет може створити десятки можливостей для студентів — і жодного разу не створювати їх разом зі студентами.

Запросити на тренінг, провести тиждень ментального здоров'я, започаткувати студентський клуб, запустити опитування, розіслати інформацію про психологічну службу. Усе це може бути корисним, але сама присутність студентів ще не означає їхньої участі.

Участь починається там, де студент має можливість не лише скористатися тим, що вже створив університет, а вплинути на те, що буде створено, як це працюватиме і що зміниться далі.

Для першого року це особливо важливо. Університет може добре знати свою структуру, освітні програми та сервіси. Але лише самі першокурсники можуть показати, де вони губляться, якої інформації їм бракує, що заважає звернутися по допомогу, що допомагає відчувати себе частиною спільноти — і що з добре задуманої підтримки насправді не працює.

Тому студентський голос потрібен університету не як додаткова опція. Це один зі способів краще бачити власне середовище очима тих, для кого воно створюється.

Від «ми запитали» — до «щось змінилося»

Опитування саме по собі ще не є участю, як і фокус-група, зустріч зі студентським самоврядуванням чи скринька пропозицій.

Важливо, що відбувається після того, як студент висловився.

ЗАПИТАЛИ

- Не лише «Чи задоволені ви навчанням?», а про конкретний досвід.
- Що було найскладнішим у перші тижні?
- Якої інформації не вистачило?
- Де було незрозуміло, до кого звертатися?
- Що допомогло відчувати себе частиною університету?
- Що варто змінити для наступних першокурсників?

ПОЧУЛИ

Не лише зібрали відповіді, а побачили в них повторювані потреби, бар'єри та пропозиції. І важливо — почули не тільки тих, хто завжди готовий говорити.

СТВОРИЛИ РАЗОМ

Запросили студентів не просто оцінити готове рішення, а долучитися до його створення. Наприклад, не лише показати першокурсникам готову програму орієнтації, а разом зі студентами попереднього набору визначити, що справді потрібно знати в перші два тижні.

ДАЛИ МОЖЛИВІСТЬ РЕАЛІЗУВАТИ

Якщо студентська ідея може працювати — потрібен простір, де вона може стати дією. Іноді це фінансування. Іноді — приміщення, інформаційна підтримка, контакт із потрібним підрозділом, менторство або дозвіл протестувати невелику зміну.

ПОВЕРНУЛИСЯ З РЕЗУЛЬТАТОМ

Студенти мають знати, що сталося з тим, що вони запропонували.

«Ви сказали — ми зробили».

Або:

«Ви запропонували — зараз ми не можемо це реалізувати — ось чому».

Відповідь «ні» теж може бути частиною партнерства, якщо вона чесна і зрозуміла.

ПЕРЕВІРИЛИ, ЧИ ПРАЦЮЄ

Те, що було хорошою ідеєю на зустрічі, не обов'язково працюватиме на практиці.

Тому цикл не закінчується запуском.

Запитали — Почули — Створили разом — Дали можливість реалізувати —
Повернулися з результатом — Перевірили, чи працює

І за потреби — змінили ще раз.

Як це може виглядати

Участь не потребує створення окремої великої «програми студентської участі». Вона може бути вбудована в різні точки першого року.

Buddy-програми. Старші студенти допомагають першокурсникам зорієнтуватися в університетському житті: пояснюють неформальні речі, які складно знайти на сайті, знайомлять із можливостями та допомагають зрозуміти, куди звернутися з конкретним питанням.

Студентські ментори. Можуть супроводжувати студентів у перші місяці, допомагати з академічною та соціальною орієнтацією, ділитися власним досвідом переходу в студентське життя.

Peer-to-peer. Студенти можуть підтримувати студентів через групи взаємопідтримки, освітні формати, спільноти та обмін досвідом — за умови чітких ролей, підготовки та меж.

Спільне проєктування орієнтації. Наприкінці першого року запитайте студентів: «Що ви хотіли б знати у свій перший тиждень?». А наступну орієнтаційну програму створюйте вже з урахуванням цих відповідей — і разом із тими, хто щойно пройшов цей шлях.

Студентські клуби та спільноти. Не лише дозвіл «створювати щось своє», а зрозумілий механізм: як запропонувати ідею, отримати приміщення, знайти підтримку чи невелике фінансування.

Фокус-групи. Короткі розмови з різними групами студентів можуть допомогти зрозуміти те, що не видно в кількісному опитуванні: чому сервісом не користуються, де губиться інформація, що створює відчуття приналежності або, навпаки, відштовхує.

Мікроініціативи. Не кожній ідеї потрібен великий бюджет і річний проєкт. Невеликий студентський грант, можливість протестувати формат або швидко реалізувати локальну зміну часто дають більше простору для ініціативи.

Студентські проєкти. Волонтерські, професійні, дослідницькі, культурні, спортивні, соціальні. Участь у спільній справі може бути одним зі способів знайти своє місце в університеті.

Регулярний feedback loop. Запитувати студентів не раз на рік, а в ключових точках їхнього маршруту — і щоразу повертатися з відповіддю про те, що було почуто і що змінюється.

Але кого саме ми чуємо?

Університет запрошує на зустріч студентське самоврядування, кількох старост і найбільш активних студентів — і отримує якісну, змістовну розмову. Але це ще не «голос студентів».

Ті, кому найскладніше включитися в університетське життя, часто найменше представлені саме у форматах, які потребують активності.

Студент, який працює після пар. Студентка, яка живе далеко від кампусу. Людина, яка не відчуває себе частиною групи. Студент із сімейними обов'язками. Той, хто вже думає про припинення навчання. Той, кому просто некомфортно говорити на великій зустрічі.

Окремо — студент, який навчається дистанційно. Він найрідше потрапляє у формати участі, прив'язані до кампусу: зустрічі, фокус-групи, оголошення на дошці, розмови після пар. Якщо канали участі існують лише офлайн, дистанційні студенти системно залишаються непочутими.

Тому важливо не шукати один «голос студентів», а створювати різні способи бути почутими.

Короткі анонімні опитування, фокус-групи, розмови в малих групах, відкриті зустрічі, представництво студентського самоврядування, buddy та ментори, можливість залишити пропозицію онлайн.

І щоразу ставити собі незручне запитання: «Кого ми зараз НЕ чуємо?»

Це НЕ участь

- *«Ми все придумали — приходьте»*
- Запросити студентів на вже повністю спроектований захід — це можливість долучитися до активності. Але не можливість вплинути на неї.
- *«Ми провели опитування»*
- Якщо студенти не знають, що сталося з результатами, наступне опитування легко сприйматиметься як формальність.
- Зворотний зв'язок має замикатися: «Ви сказали — ось що ми почули — ось що змінюємо».

— «Нехай студентське самоврядування займеться ментальним здоров'ям»

Студенти можуть бути партнерами у створенні середовища, комунікації, профілактичних та реєр-to-реєр форматах. Але відповідальність за систему підтримки залишається на університеті.

«Ми поговорили з активними студентами»

Кілька активних студентів можуть представляти важливу перспективу. Але вони не можуть автоматично представляти досвід усіх — особливо тих, хто найменше включений у життя університету.

«Buddy поговорить із ним — він молодий, їм буде простіше»

Реєр-ментор може вислухати, підтримати, допомогти зорієнтуватися і показати маршрут до допомоги, але він не має ставати психологом, кризовим консультантом або людиною, відповідальною за стан іншого студента.

Межі: участь без перекладання відповідальності

Чим активніше університет залучає студентів, тим важливіше чітко визначати межі. Студентська участь доповнює відповідальність університету, а не замінює її.

Якщо студент стає buddy, ментором або реєр-помічником, він має розуміти:

- що я можу робити;
- чого від мене не очікують;
- що робити, якщо ситуація виходить за межі моєї ролі;
- до кого я можу звернутися сам;
- куди я можу перенаправити іншого студента.

Де межі компетентності?

- Студент не повинен залишатися сам на сам із кризовою ситуацією іншої людини.
- Не повинен зберігати «секрет», якщо йдеться про безпеку.
- Не повинен бути доступним 24/7.
- Не повинен ставати неформальним психологом для групи.
- І не повинен брати участь лише тому, що університет вважає це корисним для нього.

Участь має залишатися добровільною

Студент може бути активним членом університетської спільноти. А може не хотіти бути ментором, активістом чи представником групи. Можливість впливати — це право, а не ще одна вимога до «хорошого студента».

СТУДЕНТ МОЖЕ: помітити — вислухати — поділитися досвідом — зорієнтувати — запросити до спільноти — показати, де шукати допомогу — запропонувати ідею — долучитися до рішення

УНІВЕРСИТЕТ МАЄ: створити безпечні правила — забезпечити підготовку й супровід — надати ресурси — організувати професійну підтримку — реагувати на кризові ситуації — забезпечити маршрути перенаправлення — ухвалювати системні рішення — нести відповідальність за їхню якість

Партнерство виникає не тоді, коли університет передає студентам частину своєї роботи. Воно виникає тоді, коли університет залишає за собою відповідальність — і водночас дає студентам реальний простір впливати на середовище, частиною якого вони є.

05

Toolkit. Взяти і використати

Цей розділ — не про те, що ще варто знати про адаптацію першокурсників, а про те, що можна зробити вже зараз. Ці інструменти можна використовувати окремо або зібрати в єдиний маршрут першого року. Їх не потрібно відтворювати дослівно: запитання, ролі та контакти варто адаптувати до структури конкретного університету.

First-year roadmap

Коли	Що відбувається зі студентом	Що робить університет	Хто може відповідати
Після зарахування — до старту	Багато невідомого: розклад, гуртожиток, правила, нове місто, очікування від навчання	Надсилає стартовий пакет; дає один зрозумілий канал інформації; контакти; карту сервісів; правила безпеки	Факультет / деканат, координатор першого курсу
Перші 2 тижні	Орієнтується в людях, просторі, правилах і навчанні	Проводить орієнтацію; знайомить із куратором, buddy, сервісами, студентськими спільнотами та професією	Факультет + студенти старших курсів + сервіси
Перший місяць	Формуються перші зв'язки; з'являються перші академічні труднощі	Створює можливості для включення; забезпечує ранній академічний зворотний зв'язок	Викладачі, куратор / тьютор, студентські спільноти
6–8 тижнів	Уже видно реальний досвід першого курсу	Проводить короткий check-in і реагує на повторювані проблеми	Координатор / куратор + відповідні служби
Перед сесією	Зростає навантаження; з'являється страх невдачі	Повторно пояснює правила, дедлайни, перескладання; забезпечує консультації	Викладачі, факультет

Коли	Що відбувається зі студентом	Що робить університет	Хто може відповідати
Після сесії	Частина студентів знаходить ритм, частина починає випадати	Звертає увагу не лише на академічні борги; відновлює контакт із тими, хто дистанціювався	Куратор / тьютор, факультет
Другий семестр	Від орієнтації переходить до включення та професійного самовизначення	Пропонує практику, проєкти, студентські ініціативи, професійні спільноти	Освітня програма, кар'єрний центр, студентське самоврядування
Кінець року	Оцінює свій перший рік і наступний крок	Збирає зворотний зв'язок; коригує маршрут наступної когорти	Команда першого року

Важливо: відповідальним за кожний етап має бути не абстрактне «університет», а конкретна людина або підрозділ.

Якщо частина навчання відбувається онлайн, кожен етап цього маршруту потребує окремої відповіді на два питання: як він працює для тих, хто не в кампусі, і хто за це відповідає.

«Чи готові ми до нової когорти?» Чек-лист перед початком навчального року

Позначте так / ні / потрібно допрацювати.

Інформація

- ☐ Першокурсник знає, де знайти актуальний розклад.
- ☐ Є один зрозумілий стартовий інформаційний пакет або сторінка.
- ☐ Студент знає, де перевіряти офіційні повідомлення.
- ☐ Контакти факультету / кафедри / координатора легко знайти.
- ☐ Зрозуміло пояснено базові академічні правила.
- ☐ Є зрозуміла інформація про гуртожиток та побутові питання.

Люди

- ☐ Кожен першокурсник знає, хто його куратор / тьютор / контактна особа.
- ☐ Куратори розуміють свою роль і межі відповідальності.
- ☐ Студенти знають, як зв'язатися зі студентським самоврядуванням.
- ☐ Є можливість контакту зі студентами старших курсів / buddy.

Безпека

- ☐ До початку навчання студент знає алгоритм дій під час повітряної тривоги.
- ☐ Знає, де знаходиться укриття.
- ☐ Зрозуміло, що відбувається з парою, завданнями та оцінюванням після переривання через безпекову ситуацію.

Підтримка

- ☐ Є проста карта: «з яким питанням куди звернутися».
- ☐ Психологічна служба представлена не лише назвою та номером кабінету, а чіткою інформацією про формат та розклад роботи, канали запису.
- ☐ Є маршрут академічної підтримки.
- ☐ Є інформація про соціальну підтримку.
- ☐ Студент знає, де отримати кар'єрну консультацію.
- ☐ Визначено алгоритм перенаправлення, якщо працівник університету бачить, що студенту потрібна додаткова допомога.

Участь

- ☐ Першокурсники знають, які спільноти та ініціативи існують.
- ☐ Є простий спосіб запропонувати власну ідею.
- ☐ Передбачено точку, де університет запитає про досвід першокурсників.
- ☐ Визначено, хто працюватиме з отриманим зворотним зв'язком.

Онлайн і змішаний формат

- ☐ Студент знає формат навчання на цей семестр і платформу, на якій воно відбувається.
- ☐ Є зрозуміла інструкція, як отримати доступ і що робити, якщо доступу немає.
- ☐ Визначено, чи будуть записи занять і як їх отримати.
- ☐ Є правила на випадок відключення світла, втрати зв'язку або переривання заняття.
- ☐ Психологічна, академічна, соціальна та кар'єрна підтримка доступні дистанційно, і про це сказано прямо.
- ☐ Передбачено формат знайомства групи, який працює онлайн.
- ☐ У змішаному форматі визначено, як ті, хто онлайн, отримують ту саму інформацію та можливості участі.
- ☐ Визначено, хто відстежує зникнення студента з онлайн-навчання і хто з ним зв'язується.

Orientation builder

Зберіть орієнтацію не навколо структури університету, а навколо досвіду першокурсника. Орієнтація має дати відповіді на п'ять запитань.

ЩО Я МАЮ ЗНАТИ?

- Розклад і навчальні платформи.
- Як відбувається оцінювання.
- Базові принципи академічної доброчесності.
- Що робити в разі пропуску чи академічної невдачі.

- Безпекові правила.
- Як працює комунікація в університеті.

ЩО Я МАЮ ПОБАЧИТИ?

- Свої основні навчальні приміщення.
- Укриття.
- Бібліотеку.
- Місця для самостійної роботи.
- Студентські простори.
- Ключові сервіси.

ЩО Я МАЮ СПРОБУВАТИ?

- Зайти на навчальну платформу.
- Знайти власний розклад.
- Знайти потрібний контакт.
- Пройти маршрут до укриття.
- Поставити запитання.
- Познайтися хоча б з однією можливістю поза навчальною програмою.

З КИМ Я МАЮ ПОЗНАЙОМИТИСЯ?

- З групою.
- Куратором / тьютором.
- Гарантом освітньої програми.
- Buddy / студентами старших курсів.
- Студентським самоврядуванням.
- Фахівцями сервісів психологічної, соціальної та кар'єрної підтримки.
- Хоча б з одним представником майбутньої професії або випускником.

ДЕ Я МОЖУ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

Студент має завершити орієнтацію з відповідями щонайменше на чотири питання:

- Куди я йду, якщо не розумію щось у навчанні?
- Куди — якщо виникла складна життєва ситуація?
- Куди — якщо потребую психологічної підтримки?
- Куди — якщо сумніваюся щодо професійного вибору?

ЯКЩО ОРІЄНТАЦІЯ ОНЛАЙН

- Замініть екскурсію кампусом на відео або віртуальний тур — але збережіть маршрут до укриття для тих, хто буватиме офлайн.
- Розділіть велику зустріч на малі групи хоча б на п'ятнадцять хвилин.
- Дайте одну коротку практичну дію: зайти на платформу, знайти свій розклад, написати повідомлення куратору.
- Залиште канал, у якому можна поставити запитання після зустрічі, і скажіть, хто на нього відповідає.
- Надішліть після орієнтації один короткий підсумковий документ із контактами та маршрутом підтримки.

Перевірка орієнтації: якщо після неї першокурсник пам'ятає багато назв підрозділів, але не знає, до кого звернутися зі своєю проблемою, орієнтація не виконала свою функцію.

«Я бачу, що студенту складно».

Коротка карта для викладача / куратора

ЩО МОЖНА ПОМІТИТИ

- Різку зміну відвідування.
- Систематичні пропуски та невиконані завдання.
- Помітне дистанціювання від групи.
- Різке падіння успішності.
- Суттєві зміни у звичній поведінці.
- Фрази «я більше не можу», «не справляюся», «немає сенсу».
- Повідомлення самого студента про те, що йому складно.

ЩО СКАЗАТИ

- *«Бачу, що останнім часом тобі складніше з навчанням. Як ти?»*
- *«Не хочу робити припущень, тому запитаю: чи є зараз щось, що суттєво заважає тобі навчатися?»*
- *«Чим університет може допомогти саме зараз?»*
- *«Чи знаєш ти, куди можна звернутися по додаткову підтримку?»*

ЧОГО НЕ КАЗАТИ

- *«Усім зараз важко».*
- *«Треба просто зібратися».*
- *«Ти ж доросла людина».*
- *«У твоєму віці я...»*
- *«У тебе депресія / тривожний розлад / вигорання».*
- *«Розкажи мені все, що сталося».*
- Не вимагайте особистих подробиць, які не потрібні для вирішення ситуації.

ЩО МОЖНА ЗАПРОПОНУВАТИ

- Пояснити академічні можливості.
- Допомогти визначити найближчий реалістичний крок.
- Дати контакт потрібної служби.
- За згодою студента допомогти встановити перший контакт.
- Домовитися, коли повернетеся до розмови, якщо це доречно.

КОЛИ ПЕРЕНАПРАВИТИ

- Коли труднощі тривалі або посилюються.
- Коли суттєво страждає навчання чи повсякденне функціонування.
- Коли студент сам просить психологічної допомоги.
- Коли проблема виходить за межі вашої ролі та компетентності.
- У ситуаціях, пов'язаних із загрозою безпеці чи кризовим станом, використовуйте встановлений університетом алгоритм.

- Не читайте вимкнену камеру як незацікавленість.
- Орієнтуйтеся на зникнення, а не на мовчання: не здає, не відкриває матеріали, не відповідає на повідомлення.
- Напишіть особисто, а не лише в загальний чат.
- Запропонуйте коротку розмову у зручному для студента форматі — але залиште йому вибір.

Якщо студент не відповідає кілька разів поспіль, передайте інформацію куратору або відповідальній особі, а не залишайте це на «можливо, все нормально».

Buddy starter kit. Хто такий buddy?

Buddy — студент старшого курсу, який допомагає першокурснику зорієнтуватися в університетському житті з позиції людини, яка нещодавно сама проходила цей шлях. Buddy — не викладач, не куратор і не психолог.

Що робить buddy

- Допомагає зорієнтуватися в університеті.
- Пояснює, де знайти потрібну інформацію.
- Розповідає про студентські можливості й спільноти.
- Допомагає зрозуміти неформальні, але корисні речі: як організований університетський день, де працювати між парами, до кого звертатися.
- Може поділитися власним досвідом першого курсу.
- Якщо бачить проблему, допомагає знайти відповідну точку підтримки.

Чого buddy не робить

- Не надає психологічних консультацій чи діагностики (навіть, коли йдеться про студентів-психологів).
- Не вирішує академічні питання замість студента.
- Не виступає посередником у кожному конфлікті.
- Не обіцяє абсолютної конфіденційності в ситуації загрози безпеці, здоров'ю або життю.
- Не має бути доступним 24/7.
- Не несе відповідальності за рішення або стан іншого студента.

Що має забезпечити університет

- Відбір на добровільній основі.
- Коротке навчання.
- Чіткий опис ролі.
- Карту університетських сервісів.
- Алгоритм перенаправлення.
- Контакт координатора, до якого buddy може звернутися сам.
- Можливість відмовитися від ролі без санкцій.

Якщо buddy працює онлайн

- Домовтеся про конкретний канал і зручний час — інакше контакт тримається лише на ініціативі першокурсника.
- Плануйте короткі регулярні контакти замість одного великого знайомства.
- Перші тижні пишіть першим: онлайн студенту складніше почати самому.
- Домовтеся про межі доступності: те, що buddy відповідає не миттєво, — нормально.
- Координатор має бачити, що контакт не відбувається, і мати змогу це виправити.