

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ
Юлія ГЕРАСИМЕНКО
« » 2025р.
(дата)

«АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ
НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ
ОСВІТИ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 011 Освітні, педагогічні науки
Освітньо-професійна програма «Педагогіка вищої школи»

Здобувачка вищої освіти
групи ПВШ-23-11-ЗМ

КАЧЕРОВСЬКА Олеся Миколаївна

(підпис)

Науковий керівник
доктор педагогічних наук,
професор

КУЧЕРЕНКО Ірина Анатоліївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Качеровська Олеся Миколаївна, група ПВШ-23-11-ЗМ

Назва: Адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища закладу вищої освіти

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:38,2%

Мікропробіли: 2

Заміна букв: 2

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Качеровської О.М. має добрий рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання бібліографічних даних інших авторів мають посилити на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

Освітня програма Педагогіка вищої школи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри педагогіки,

педагогіки та менеджменту

д.е.н., доц. Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » квітня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Качеровській Олесі Миколаївні

1. Тема роботи «Адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО»

керівник роботи Кучеренко Ірина Анатоліївна, д.п.н., професор

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти щодо адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб-ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

1 Розділ – Теоретичні засади адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО – складається з 3 підрозділів: 1.1. Сутність та зміст ключових понять дослідження; 1.2. Історико-педагогічний аналіз становлення системи адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО; 1.3. Основні тенденції організації адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО; 2 Розділ – Організаційно-педагогічні засади адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО – складається з 3 підрозділів: 2.1. Структура і зміст адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО; 2.2. Форми, методи та засоби адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО; 2.3. Сучасні технології в процесі адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО; 3 Розділ – Дослідження адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО – складається з 3 підрозділів: 3.1. Методична система супроводу адаптації першокурсників до освітнього середовища ЗВО; 3.2. Констатувальний зріз; 3.3. Аналіз результатів контрольного етапу педагогічного експерименту.

5. Консультанти розділів роботи

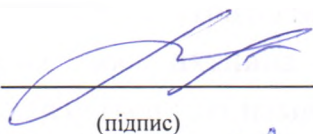
Роз-діл	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Кучеренко І.А., професор кафедри ТНОП та ІО	03.01.2025р.	03.01.2025р.
2	Кучеренко І.А., професор кафедри ТНОП та ІО	17.02.2025р.	17.02.2025р.
3	Кучеренко І.А., професор кафедри ТНОП та ІО	17.02.2025р.	17.02.2025р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

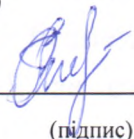
Студент



(підпис)

Олеся КАЧЕРОВСЬКА

Керівник роботи



(підпис)

Ірина КУЧЕРЕНКО

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
КАЧЕРОВСЬКОЇ Олеси Миколаївни**

Тема кваліфікаційної роботи: «Адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища закладу вищої освіти»

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

Адаптаційний період студентів-першокурсників до освітнього середовища ЗВО є складним і водночас важливим етапом.

Адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання охоплює звикання до нових академічних вимог, перебудову психологічних, соціальних та поведінкових стратегій особистості відповідно до умов закладу освіти. Адаптація як активна взаємодія індивіда з новим середовищем супроводжується змінами в поведінці, способах мислення особистості. Важливо створити безпечне, доброзичливе та підтримувальне середовище, супровід адаптації, де студенти-першокурсники будуть мати можливість здобувати фахові компетентності. З урахуванням вище зазначеного, магістерська робота Качеровської О.М. є актуальною і своєчасною. Мета дослідження – комплексне вивчення процесу адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, розробка психолого-педагогічної програми посилення адаптаційного потенціалу здобувачів освіти першого року навчання.

У магістерській роботі авторкою доведено актуальність дослідження, обґрунтовано новизну, визначено теоретичне і науково-практичне значення дослідження.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів («Теоретичні засади адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО», «Організаційно-педагогічні засади адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО», «Дослідження адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО»), висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі охарактеризовано сутність та зміст ключових понять дослідження, представлено історико-педагогічний аналіз становлення

системи адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, основні тенденції організації адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО. Описано структуру, зміст, форми, методи, засоби, сучасні технології в процесі адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО. Розроблено й апробовано методичну систему супроводу адаптації першокурсників до освітнього середовища ЗВО.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Качеровської О.М. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 61,8 %.

Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота **Качеровської О.М. на тему «Адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища закладу вищої освіти» оцінку «добре» (75 б., за шкалою ЄКТС – С).**

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»
НАПН України

Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 102 с., 20 рис., 9 табл., 5 додатків, 67 джерел.

Об'єкт дослідження: процес адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Мета роботи: комплексне вивчення процесу адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, розробка психолого-педагогічної програми посилення адаптаційного потенціалу здобувачів освіти першого року навчання.

Методи дослідження: загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування).

Актуальністю теми дослідження є потреба виявлення рівня адаптації здобувачів освіти першого року навчання за допомогою визначених методик.

Під час виконання роботи було розглянуто теоретичні засади адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, її суть та роль в освітньому процесі.

Практична значущість дослідження полягає у можливості впровадження запропонованих рекомендацій у роботу деканатів (відділень), кураторів і центрів студентської підтримки Національного університету «Львівська політехніка» для зростання та формування сталої мотивації до професійного розвитку.

Ключові слова: адаптація, здобувачі освіти, студенти, освітнє середовище, заклад вищої освіти.

ABSTRACT

Qualification work: 102 pages, 20 pictures, 9 tables, 5 appendices, 67 sources.

Object of research: the process of adaptation of first-year students to the educational environment of a higher education institution.

Purpose: to comprehensively study the process of adaptation of first-year students to the educational environment of a higher education institution, to develop a psychological and pedagogical program to enhance the adaptive potential of first-year students.

Research methods: general scientific methods of the theoretical level (analysis, synthesis, comparison, systematization, generalization), methods of empirical research (testing, survey)

The relevance of the research topic is the need to identify the level of adaptation of first-year students using certain methods

In the course of the study, the theoretical foundations of adaptation of first-year students to the educational environment of higher education institutions, its essence and role in the educational process were considered.

The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the proposed recommendations in the work of deans' offices (departments), curators and student support centers of Lviv Polytechnic National University for the growth and formation of sustainable motivation for professional development.

Keywords: adaptation, students, students, educational environment, higher education institution.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО	14
1.1. Сутність та зміст ключових понять дослідження	14
1.2. Історико-педагогічний аналіз становлення системи адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО	22
1.3. Основні тенденції організації адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО	26
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО	35
2.1. Структура і зміст адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО	35
2.2. Форми, методи та засоби адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО	38
2.3. Сучасні технології в процесі адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО	55
Висновки до другого розділу	57
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО	59
3.1. Методична система супроводу адаптації першокурсників до освітнього середовища ЗВО	59
3.2. Констатувальний зріз	61
3.3. Аналіз результатів контрольного етапу педагогічного	68

експерименту

Висновки до третього розділу

78

ВИСНОВКИ

79

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

82

ДОДАТКИ

90

ВСТУП

Актуальність теми. Упродовж ХХІ століття вища освіта України динамічно трансформується: поширюється використання цифрових технологій, запроваджуються оновлені акредитаційні стандарти, посилюється євроінтеграційний вектор. За таких умов вирішальним для більшості здобувачів стає саме перший навчальний рік. Саме від того, наскільки успішно студенти опановують новий академічний і соціальний простір, залежить не лише їхня поточна успішність, а й подальша професійна траєкторія. Перехід першокурсника від шкільних моделей до самостійного, відповідального здобування освіти у ЗВО є складним процесом, що передбачає нові вимоги до комунікації, самоорганізації й рефлексії.

Адаптація студентів-першокурсників до вищих навчальних закладів є складним процесом, на який впливають різноманітні фактори, починаючи від здоров'я та емоційного благополуччя до соціальної інтеграції та академічних проблем. Важливо, щоб навчальні заклади забезпечили адекватні механізми підтримки, щоб полегшити цей перехід, гарантуючи, що студенти не лише адаптуються, але й розкривають свій потенціал у новому середовищі. Розуміючи тонкощі процесу адаптації, університети можуть краще підготувати своїх першокурсників до успіху в їхній академічній спільноті. Саме тому, актуальністю теми дослідження є потреба виявлення рівня адаптації здобувачів освіти першого року навчання за допомогою визначених методик.

Питання адаптації студентів до освітнього середовища досліджували Є. Рибалко, В. Семиченко, Б. Скіннер, Г. Тард, Т.Яценко, А. Фурман та інші.

Мета дослідження – комплексне вивчення процесу адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО, розробка психолого-педагогічної програми посилення адаптаційного потенціалу здобувачів освіти першого року навчання.

Для досягнення мети передбачено виконати такі поставлені **завдання**:

- проаналізувати наукові підходи до поняття «адаптація» у педагогіці та психології;
- визначити ключові чинники успішної й проблемної адаптації першокурсників;
- емпірично встановити рівень, динаміку та специфіку адаптаційних процесів студентів першого року навчання;
- розробити й апробувати психолого-педагогічну програму, спрямовану на посилення адаптаційного потенціалу здобувачів освіти першого року навчання.

Об'єкт дослідження – процес адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні чинники, умови й механізми, що визначають ефективність адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизацію, узагальнення), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування); та методики: Методик «Самооцінка адаптивності студента» (варіант методики С. Болтівця модифікований Л. Подоляк, В. Юрченко) та Методика «Адаптованість студентів до ЗВО» Т.Дубовицької, А. Крилової.

Експериментальна база дослідження – Національний університет «Львівська політехніка»: Інститут економіки і менеджменту й Інститут комп'ютерних наук та інформаційних технологій.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції системного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів, що дозволило створити комплексну модель супроводу, яка враховує когнітивний, емоційний і соціальний компоненти адаптації.

Практична значущість дослідження полягає у можливості

впровадження запропонованих рекомендацій у роботу деканатів (відділень), кураторів і центрів студентської підтримки для зростання та формування сталої мотивації до професійного розвитку.

Апробація результатів дослідження відбулася шляхом участі і доповіді на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної науки, розвитку технологій та менеджменту» (21.11.2024р.). Результати обговорювалися на засіданні Вченої ради коледжу і були представлені тезами «Адаптація студентів першого курсу до освітнього середовища Хмельницького політехнічного фахового коледжу Національного університету «Львівська політехніка»» на зазначеній вище конференції. Результати дослідження були представлені на засіданні кафедри обліку та аналізу Інституту економіки і менеджменту 29.04.2025 року.

Структура роботи охоплює вступ, три розділи (теоретичний, емпіричний, прикладний), висновки, список використаних джерел, що включає 67 найменування (58 україномовні та 9 іншомовні) та 5 додатків. Обсяг кваліфікаційної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» становить 102 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

1.1. Сутність та зміст ключових понять дослідження

Початок навчання у закладі вищої освіти – це захопливий, але водночас дуже непростий етап у житті кожного студента. Нове середовище, вищі академічні вимоги, нові обов'язки та соціальні зв'язки – усе це може стати справжнім викликом. Саме в цей період легко розгубитися, відчувати стрес і навіть засумніватися у своїх силах, але якщо вчасно зрозуміти, з чим ми стикаємось, і отримати належну підтримку, адаптація може пройти значно легше та навіть стати стартом для особистого зростання.

Адаптація студентів-першокурсників до освітнього середовища вищих навчальних закладів є важливою сферою дослідження, яка розглядає різноманітні виклики, з якими стикаються ці студенти під час переходу до навчання у ЗВО. Ті студенти, які успішно інтегруються в навчальне та соціальне життя вишу, краще справляються з труднощами і частіше залишаються в університеті до кінця навчання. Проте шлях до цієї адаптації непростий, особливо для студентів, які першими в родині вступили до коледжу або університету. Вони можуть зіткнутися з фінансовими труднощами, відсутністю досвіду та розуміння освітнього середовища. Тому так важливо, щоб університети створювали зручну, відкриту систему підтримки – неформальну, зрозумілу та доступну.

В перші місяці студентського життя, фізичне та емоційне здоров'я грають чи не найважливішу роль. Якщо студент почувається добре фізично – він має більше енергії, краще зосереджується і легше долає щоденні виклики. Дослідження підтверджують, що ті, хто має стабільне здоров'я, адаптуються до нового середовища значно легше.

Перші тижні навчання – це гойдалка емоцій. Спочатку багато хто відчуває тривогу, сум, навіть легкий песимізм: усе нове, незнайоме, і часом здається, що ти не на своєму місці. Але з часом, коли з'являються перші друзі, коли знайоме обличчя на кафедрі вже не лякає, а розклад стає менш хаотичним – настрій стабілізується, а внутрішня впевненість зростає.

Тож підтримка здорового способу життя та емоційного балансу – це необхідність для успішного старту у вищій освіті.

Сам термін «адаптація» одні автори розглядають як результат процесу адаптування, інші – як сам процес адаптування.

Велика Українська енциклопедія трактує поняття «адаптація» як «процес пристосування організму; сукупність морфологічних, фізіологічних, поведінкових та інших особливостей організму, які дають йому змогу вести оптимальний спосіб життя в наявних умовах існування, наприклад, адаптація зорова, адаптація слухова, адаптація нервових центрів та ін.» [9].

Енциклопедія сучасної України дає дещо інше тлумачення терміну «адаптація» – «процес пристосування об'єкта (адаптаціогенез); стан пристосованості об'єкта (результат адаптаціогенезу); дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах» [17].

Короткий словник педагогічних термінів подає поняття «адаптація», як «здатність організму пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища» [26].

Адаптацію Я. Сікора трактує як «динамічний процес взаємодії індивіда та середовища, що його оточує, що відбувається на різних рівнях – біологічному, психологічному та соціальному. Це відіграє вирішальну роль у тому, як студенти залучаються до навчального середовища, і впливає на їхній загальний освітній досвід» [43, с. 135]. Ця концепція підкреслює, що адаптація – це не просто пасивне пристосування, а передбачає активну реакцію на зміни обставин.

Адаптація – це «процес вироблення певного режиму функціонування особистості, тобто бачення її в конкретних умовах місця і часу в такому стані, коли всі духовні й фізичні сили спрямовані і витрачаються тільки на виконання основних завдань – на навчання та виховання. Адаптація студента у ЗВО – неперервний, внутрішньо обумовлений процес, який характеризується прийняттям чи неприйняттям особистості, що розвивається до зовнішніх і внутрішніх умов здійснення навчальної діяльності у ЗВО» [22, с. 16-17].

Адаптація визначається як здатність людини здійснювати «відповідні когнітивні, поведінкові та/або афективні коригування в умовах невизначеності та новизни. Німецькі науковці К. Стокінгер та Р. Рінас стверджують, що «ця здатність, подібна до риси характеру, є окремим випадком (загальної) саморегуляції пізнання, поведінки та афектів, яка вступає в дію, коли люди стикаються з невизначеністю та новизною, що порушує їхні звичні звички та нав'язує нові обставини, як це було під час першого «глобального локдауну» навесні 2020 року. З цієї точки зору можна припустити, що індивідуальні відмінності в адаптації, яка зазвичай концептуалізується як незалежна від контексту диспозиція, що стосується того, як люди справляються з невизначеністю та змінами, є важливими для контексту вищої освіти». [64].

О. Єрмоєнко зазначає, що під адаптацією «у педагогічній сфері загалом розуміють «пристосування до системи освіти, освітнього процесу, причому пристосування розглядається у значенні «звикання» до нової діяльності, нових умов, зміни соціальних ролей тощо, де звикання займає приблизно 2–3 місяці. Науковці пов'язують його з процесом дезадаптації (наприклад, адаптація першокласників або першокурсників). З іншого боку, адаптація у сфері пізнання, освіти відбувається поступово, оскільки весь час ускладнюються знання, що мають бути засвоєні особистістю, і кінцевим етапом адаптаційного процесу стає самоорганізація та самоосвіта. Адаптацію до навчання у педагогіці як оптимізацію освітнього процесу

розглядають у разі відхилення в розвитку особистості, де кінцевою метою є інтеграція її у соціумі. Тут адаптація має односторонній процес пристосування – тільки з боку педагога, а реалізується за допомогою спрощення програм, підбору індивідуальних завдань, специфічного матеріально-технічного забезпечення тощо».

На думку О. Єрмоєнко «адаптацію до будь-якого навчання розглядають як здатність особистості розвиватися в тому середовищі, в яке вона потрапила. Адаптація до навчання включає три види: біологічний – пристосування до нового режиму навчання та життя; психологічний – процес входження до нового освітнього середовища та системи вимог, пов'язаної із виконанням навчальної діяльності, використовуючи внутрішні поведінкові резерви; соціальний – входження до нового колективу, встановлення рівноваги, єдності між особистістю та соціальним середовищем. Всі види адаптації до навчання нерозривно пов'язані між собою. Отже, розглядають адаптацію як процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути пристосування, що є показником життєвої компетентності індивіда». [18, с. 215-216]

Під адаптацією, Т. Рогачова, визначає «здатність людини пристосовуватися до різноманітних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту та без конфлікту з середовищем. Адаптація є передумовою активної діяльності й необхідною умовою її ефективності. Саме у цьому проявляється позитивне значення адаптації для успішного функціонування індивіда у різних соціальних ролях» [41, с. 229-230].

На думку О. Власової, доктора психологічних наук, професора КНУ, «адаптація розуміється як один із провідних чинників і необхідна умова успішної освітньої соціалізації студента. Поняття адаптації використовується в різних науках – біологічних, філософських, психологічних».

Такими вченими як С. Зінченко, О. Мороз, І. Соколова, В. Штифурак та ін. «адаптація визначається як «пристосування». Достатньо типовим є

розуміння адаптаційної здатності як здатності людини пристосовуватися до різних вимог середовища (як соціальних, так і фізичних) без відчуття внутрішнього дискомфорту й без конфлікту з середовищем. Проте таке тлумачення поняття є достатньо вузьким, оскільки не враховує специфіки адаптації людини. Адже вона не лише пристосовується до середовища, змінюючи себе, але й активно перетворює його.

Як відомо, між людиною і середовищем існують мінливі, взаємодоповнюючі відношення. Адаптування людини відбувається водночас на декількох ієрархічних рівнях, кожний з яких може мати власні тенденції та темп змін. У зв'язку з цим явище адаптації розрізняється на різних щаблях її організації – від біологічного (адаптація організму) до соціального. Суб'єктом соціальної адаптації є людина, особистість як індивідуальне буття соціальних відносин. об'єктом адаптації особистості виступають різноманітні соціальні умови».

С. Зінченко наводить «рівень адаптації в таких поняттях: упевненість у самореалізації, бачення перспектив подальшого самовдосконалення в обраній діяльності; рівень вияву пізнавальної активності на різних етапах підготовки до фахової діяльності; рівень вияву соціальної тривоги і чинники, які визначили семантику цієї тривоги, динаміку вияву, апелюють до рефлексії соціальної тривоги; вимір конструктивних / деструктивних переживань у взаємодії з довкіллям. Основна функція адаптації особистості полягає, відповідно, у формуванні засобів, віднайденні умов й оптимальних форм, що забезпечують динаміку в розвитку особистості». [20, с. 35].

Наведемо законодавчі тлумачення термінів «здобувачі освіти» та «здобувачі вищої освіти». За Законом України «Про освіту» «здобувачі освіти – вихованці, учні, студенти, курсанти, слухачі, стажисти, аспіранти (ад'юнкти), інші особи, які здобувають освіту за будь-яким видом та формою здобуття освіти» [39], а в Законі України «Про вищу освіту» подано визначення «здобувачі вищої освіти – особи, які навчаються у закладі вищої освіти на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня

і кваліфікації» [38].

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» «здобувачами вищої освіти є:

1) студент – особа, зарахована до закладу вищої освіти з метою здобуття вищої освіти ступеня молодшого бакалавра, бакалавра чи магістра;

2) курсант – особа, яка в установленому порядку зарахована до вищого військового навчального закладу, закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання, військового інституту як підрозділу закладу вищої освіти і навчається з метою здобуття вищої освіти за певним ступенем та якій присвоєно військове звання рядового, сержантського і старшинського складу або спеціальне звання рядового, молодшого начальницького складу або таке звання вона мала під час вступу на навчання.

3) аспірант – особа, зарахована до закладу вищої освіти (наукової установи) для здобуття ступеня доктора філософії/доктора мистецтва;

4) ад'юнкт – особа, зарахована до вищого військового навчального закладу, закладу вищої освіти із специфічними умовами навчання для здобуття ступеня доктора філософії;

б) асистент-стажист – особа, яка має вищу освіту ступеня магістра, навчається в асистентурі-стажуванні закладу вищої освіти за мистецькими спеціальностями з метою вдосконалення творчої майстерності» [38].

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту», «заклад вищої освіти – окремий вид установи, яка є юридичною особою приватного або публічного права, діє згідно з виданою ліцензією на провадження освітньої діяльності на певних рівнях вищої освіти, проводить наукову, науково-технічну, інноваційну та/або методичну діяльність, забезпечує організацію освітнього процесу і здобуття особами вищої освіти, післядипломної освіти з урахуванням їхніх покликань, інтересів і здібностей» [38].

Велика Українська енциклопедія дає наступне визначення ЗВО – це «освітній, освітньо-науковий заклад, який заснований і діє відповідно до

законодавства, реалізує відповідно до наданої ліцензії освітньо-професійні програми вищої освіти за певними освітніми та освітньо-кваліфікаційними рівнями» [9].

До прийняття у 2017 році Закону України «Про освіту», на позначення закладу вищої освіти використовували термін «вищий навчальний заклад» (ВНЗ) чи у повсякденному вжитку «виш», «вуз» – «окремий вид установи, яка є юридичною особою приватного або публічного права, діє згідно з виданою ліцензією на провадження освітньої діяльності на певних рівнях вищої освіти, проводить наукову, науково–технічну, інноваційну та/або методичну діяльність, забезпечує організацію освітнього процесу і здобуття особами вищої освіти, післядипломної освіти з урахуванням їхніх покликань, інтересів і здібностей».

За законом України «Про освіту» «безпечне освітнє середовище – сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності та якості харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин» [39]. Це тлумачення дає змогу нам зрозуміти масштаби відповідальності керівників ЗВО перед здобувачами освіти під час їх перебування у стінах закладу. Процес адаптації до навчання не є винятком, він повинен бути організованим, керованим і контрольованим керівництвом ЗВО.

Л. Дмитрук подає таке визначення освітнього середовища ЗВО це «багатопредметне та багатосуб'єктне системне утворення, що має змогу цілеспрямовано впливати на професійно-особистісний розвиток майбутнього фахівця, забезпечуючи його готовність до професійної діяльності та/або продовження навчання та успішного виконання соціальних ролей та самореалізації у процесі життєдіяльності. Це фактично сукупність умов у процесі надання професійної освіти, що сприяють загальнокультурному та особистісному розвитку особистості» [16, с. 32].

На думку Ш. Цінь, «освітнє середовище для здобувача освіти має забезпечувати ряд можливостей, серед яких: уміння відтворювати та демонструвати в процесі роботи культуру; здатність виявляти ціннісні орієнтації; емоційно оцінювати соціальні події, що мають значення; використовувати набуті компетентності за призначенням» [48, с. 182].

Ю. Шапран досліджує освітнє середовище у вимірах соціальної педагогіки як «єдність дій навчальних закладів, сім'ї, позашкільних державних та громадських установ, інформаційно-культурного середовища; як сукупність матеріальних вимог у відповідності з педагогічними, ергономічними, санітарно-гігієнічними вимогами до освітнього процесу; як різноманітний, різнорівневий світ, який оточує людину, формує її уявлення про цей світ, ставлення до людей, довкілля, навколишньої дійсності» [51, с. 108-110].

Адаптація здобувачів освіти першого року навчання до освітнього середовища закладу вищої освіти є важливим чинником їхнього особистісного і професійного розвитку. Успішне пристосування залежить від фізичного та емоційного здоров'я, соціальної інтеграції й доступності підтримки в освітньому процесі. Аналіз наукових джерел показує, що адаптація є активною взаємодією особистості із середовищем і вимагає комплексного підходу. Формування безпечного й розвивального освітнього середовища сприяє академічній успішності та гармонійному розвитку студентів.

Проаналізувавши науково-педагогічні та психологічні дослідження проблеми процесу адаптації дозволяє застосовувати поняття освітньо-професійної адаптації у ЗВО, маючи на увазі активне залучення здобувача освіти до профільного навчання, активності у різних видах соціальних відносин, в результаті чого він формує власне бачення себе в майбутній діяльності, розвиває навички, потрібні не тільки для навчання, а й для справжнього професійного спілкування й зростання. Це є адаптацією у фахове життя, яке починається вже з першого курсу.

1.2. Історико–педагогічний аналіз становлення системи адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО

Початки уявлень про адаптацію були закладені античними філософами Анаксагором, Демокритом, Аристотелем, які для визначення цього явища використовували терміни «гармонія», «пропорція», «ентелехія», «доцільність». Пояснюючи сутність феномена адаптації, одні філософи акцентували увагу на взаємному впливі та змінах під цим впливом живих істот та умов їх існування, інші – на особливих механізмах, формах, засобах, які опосередковують взаємодію організмів з умовами їх життєдіяльності як на своєрідних пристосуваннях. Спостерігаючи фактори пристосування організмів до умов навколишнього середовища, Аристотель дійшов висновку, що в їх взаємодії існує «всезагальна доцільність». Демокрит зробив висновок, що саме образ життя, діяльності, руху визначає специфіку і різноманіття форм та забарвлення тварин. Анаксагор пояснював, що зміни конституції людини зумовлені впливом їжі, клімату, води та образом її життєдіяльності. Гіппократ наголошував, що людина є природно вплетеною в контекст всіх систем, що утворюють сферу її життя: особливості регіонів та їх характеристик, водних ресурсів та образу життя людей, природних умов, що визначають її поведінку, а також впливають на

адаптаційні процеси.

Погляди античних філософів на феномен адаптації були розвинені науковою думкою XVII-XVIII століття. Р. Декарт використовував термін асоціація по відношенню до поведінки людини та змін поведінки під впливом зовнішнього середовища. К.Юнг вважав, що адаптація означає рівновагу внутрішніх та зовнішніх потреб, які висувають перед людиною досить різні вимоги. Вказуючи, що ідентифікація людини з середовищем може здійснюватися на підставі певної схожості, він розумів під останньою наявність у свідомості людей архетипів, які сприяють встановленню контактів особистості як із зовнішнім середовищем, так і зі своїми власними унікальними психологічними характеристиками. К. Юнг зазначав, що перш ніж ставити за мету індивідуалізацію, потрібно досягти іншої мети виховання, а саме адаптації до мінімуму колективних норм, який є необхідним для існування особистості [19, с. 78]

Початкові етапи дослідження феномену адаптації спостерігаються в роботах натуралістів та біологів з XVIII до середини XIX століття. Ці вчені, здійснюючи спостереження за природними процесами, робили перші кроки до пояснення механізмів пристосування живих істот до середовища існування. Чарльз Дарвін у своїй еволюційній доктрині, викладеній у праці «Походження видів шляхом природного відбору або збереження обраних рас у боротьбі за життя» (1859), акцентував увагу на адаптації як на фундаментальному еволюційному чиннику та запропонував термін «природний відбір» (організми з корисними адаптаціями мали більше шансів на виживання та передачу генетичних характеристик). На етапі становлення психології як науки, фізіолог Георг запровадив термін «адаптація», який набув поширення і в науці, і в літературі. Первинне його тлумачення пов'язувалося зі зміною порогів чутливості аналізаторів під впливом стимулів. У подальшому, з розвитком науки психології, окремі дослідники, включно з В. Вундтом, основоположником структуралізму, почали інтерпретувати адаптацію як значущий компонент психічної

діяльності людини, який вивчав процеси сприйняття і відповіді на подразники як способи адаптації [49, с. 607].

Вперше термін «адаптація» використав німецький фізіолог Г.Ауберт. Він застосував його у своїй роботі «Фізіологія сітківки» для опису пристосування чутливості органів зору до впливу подразників різної інтенсивності. У цілому же, саме з ідеями Ж.-Б. Ламарка пов'язується початок загально біологічного підходу до вивчення проблеми адаптації, яку в даному ракурсі співвідносять з пристосуванням організмів і еволюцією різних форм життя.

Поняття адаптації устаткувалося у науковій термінології до середини 20 століття і з другої його половини вийшло за рамки біологічної науки та еволюційної теорії і розпочало використовуватися у медицині, психології, соціології, кібернетиці. Використання поняття адаптації в різних предметних галузях призвело до урізноманітнення його значень, пов'язаних, насамперед, з різними видами і формами адаптації людини, межі між якими досить умовні, оскільки детермінуються різними видами його життєдіяльності. [19, с. 78].

Е. Торндайк був американським психологом і освітнім теоретиком, відомим своїми дослідженнями у галузі навчання, адаптації та психології тварин. Він зробив вагомий внесок у розуміння процесів адаптації та навчання. Торндайк проводив численні дослідження з використанням тварин, зокрема кішок і собак, для вивчення процесів навчання та адаптації. Його дослідження стосувалися закону ефекту і визначення того, як тварини навчаються і адаптуються до нових умов.

Е. Толмен американський психолог, представник необіхевіоризму, відома фігура в галузі когнітивної психології. Зробив важливий внесок у розвиток розуміння процесів навчання, адаптації та когнітивних картин світу. Е. Толман розвинув поняття «когнітивної карти», яка представляє собою ментальну модель середовища та способи досягнення мети. Він вважав, що організми створюють ці карти для навігації та адаптації.

К.-Р. Роджерс – американський психолог, один із творців гуманістичної психології. У структурі особистості найголовнішим вважав Я-концепцію, яка утворюється внаслідок взаємодії суб'єкта із зовнішнім (насамперед соціальним) середовищем. К.-Р. Роджерс вірив, що коли нічого не заважає людині виразити свою справжню сутність, вона стає позитивною істотою, яка прагне жити у гармонії з собою та іншими, в тому числі за рахунок адаптації [49, с. 608-609].

На сучасному етапі, у ХХІ столітті, українські вчені досліджують проблему соціальної адаптації здобувачів вищої освіти в різних ракурсах: адаптація першокурсників до умов навчання; соціальна адаптація студентів з обмеженими фізичними можливостями в умовах інклюзивного освітнього простору; психологічний супровід соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання; психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання в ЗВО; соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у ЗВО; перспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді, емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища, психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ЗВО, особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану [14, с. 43].

Таким чином, концепція адаптації пройшла шлях від філософських уявлень про гармонію до багатоаспектного наукового терміну, що досліджується в різних галузях знань та має важливе значення для розуміння пристосувальних процесів на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Як бачимо, і в минулому і у сучасній науковій та практичній площині проблема адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до середовища закладу вищої освіти є актуальною, складною та багатоаспектною.

1.3. Основні тенденції організації адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО

За сучасних умов, що характеризуються швидкими змінами у соціально-економічному та освітньому середовищі, зокрема в контексті воєнного стану та інформаційних викликів, питання адаптації студентів набуває особливої актуальності. Заклади вищої освіти стикаються з необхідністю розробки та впровадження ефективних стратегій підтримки студентів у період адаптації.

На думку Н. Гриньової, можна виділити такі «основні умови, які необхідні для успішної адаптації здобувачів до нових умов життєдіяльності:

1. Психосоціальне благополуччя. Студентський період є важливим етапом у житті юної людини, і психосоціальне благополуччя визначається як ключовий компонент успішної адаптації здобувачів до нового середовища. Дослідження дозволяють розробляти стратегії та програми для підтримки здобувачів у цьому важливому аспекті.

2. Оптимізація навчання та викладання. Розуміння труднощів та факторів, які впливають на соціальну адаптацію, може допомогти університетам та викладачам оптимізувати процеси навчання та створити більш сприятливі умови для успішної адаптації здобувачів.

3. Розвиток успішної кар'єрної підготовки. Адаптація здобувачів до університетського життя також пов'язана з їхньою готовністю до подальшого професійного розвитку. Дослідження можуть допомогти визначити фактори, що впливають на успіх у кар'єрі, та розробляти відповідні програми підготовки.

4. Міжкультурна взаємодія. Особливо в університетах зі значною кількістю іноземних здобувачів, дослідження соціальної адаптації дозволяють розуміти та покращувати міжкультурну взаємодію, сприяючи розбудові позитивних міжнаціональних відносин.

5. Створення сприятливого навчального середовища. Розуміння

соціальної адаптації дозволяє викладачам створювати більш сприятливе навчальне середовище, що сприяє розвитку здобувачів як особистостей та професіоналів» [14, с. 47].

Адаптивність відіграє важливу роль в освітньому середовищі та прогнозує низку академічних і неакадемічних результатів учнів. До них відносяться вища активність у групі та більш позитивна поведінка в закладі освіти, ширша академічна залученість, нижчий рівень самообмеження в навчанні, краща академічна успішність, завершення навчання в університеті та вища загальна задоволеність життям.

Адаптивність прогнозує ці результати навіть після контролю соціально-демографічних факторів і попередньої дисперсії цільових змінних, а також, крім того, пов'язаних з нею конструктів, що стосуються здатності людей справлятися з труднощами і невдачами у навчанні, включаючи стійкість, подолання і академічну життєздатність, а також саморегуляцію навчальної поведінки студентів. Більше того, науковці виявили, що адаптивність і саморегуляція є відокремлюваними конструктами, які також демонструють диференційований зв'язок з академічними та неакадемічними результатами студентів.

По суті, адаптивність може бути корисною для подолання ситуативних негараздів (наприклад, провал тесту) і, таким чином, може бути пов'язана з такими конструктами, як саморегуляція, життєстійкість або життєздатність, але концептуально та емпірично відрізняється від цих конструктів з точки зору відношення до ситуативної невизначеності чи новизни та змін. У сукупності, накопичуються докази того, що адаптивність є критично важливою для академічного успіху та особистого благополуччя студентів [64].

Є. Гончарова, О. Беляєва, В. Костенко, І. Сологор, С. Ефендієва адаптацію розглядають як «процес, результат і управління. Порівнюючи адаптацію з управлінням, зазначають, що це організація цілеспрямованого впливу на об'єкт, за якого досягаються задані цілі. Визначення мети і

способів її досягнення характеризує адаптацію як процес. Поширена думка, що адаптацію як управління слід віднести до оптимізації в умовах перешкод. У процесі адаптації параметри об'єкта мають змінюватися так, щоб його показник якості досягав екстремального значення, незалежно від зміни ситуації. Тому, з урахуванням особливостей складних систем, адаптацію в широкому сенсі визначають як процес цілеспрямованої зміни параметрів і структури системи, який полягає у визначенні критеріїв її функціонування і виконання цих критеріїв» [18, с. 213].

Одним з головних завдань роботи з першокурсниками є розробка і навчання їх методам раціоналізації й оптимізації самостійної роботи. Система навчання у закладі вищої освіти розрахована на високий рівень самосвідомості здобувача освіти, яка ґрунтується на зацікавленості в обраній майбутній професії та необхідності опанувати потрібними для неї знаннями та навичками. У ній формально відсутня жорстка система щоденної шкільної перевірки, необхідність щодня готувати уроки. Система вузівського контролю допускає можливу неритмічність в роботі, нерідко орієнтуючи на штурм під час екзаменаційної сесії. Привчені до щоденної перевірки і контролю у школі, деякі першокурсники не вміють приймати прості рішення. У них недостатньо сформовані навички самоосвіти і самовиховання. Дослідження показують, що проблеми першого року навчання у ЗВО виникають у здобувачів освіти не завжди через слабку підготовку у середній школі, а через несформованість у них таких рис особистості, як готовність до навчання у новому форматі, здатність вчитися самостійно, контролювати і оцінювати себе, вміння правильно розподіляти свій робочий та вільний час.

Великі можливості для успішної діяльності першокурсників у вищій школі відкриває адаптація до нової системи контролю та оцінювання результатів навчання. Цьому сприяє вироблення кожним здобувачем власної тактики і стратегії навчання, які базуються на системі домінуючих мотивів, рівні домагань, самооцінці індивідів, їх здатності до свідомої

регуляції поведінки і забезпечують формування життєвих планів першокурсників. Процес реалізації цих планів у кожного здобувача йде по своєму: одні краще пристосовуються до студентського формату відносин, інші – не здатні адаптуватись до навчання у ЗВО. Завдання закладу вищої освіти полягає не у пошуку усередненого варіанту включення колишніх школярів до нових видів діяльності, а створення умов для оптимальної діяльності кожного [41, с. 233-234].

На думку Л. Подоляк, «залежно від активності студента адаптивний процес може бути двох типів :

- 1) активне адаптування;
- 2) пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи.

Залежно від швидкості адаптації та її результатів розрізняють такі типи адаптації студента:

1 тип – студент, який легко адаптується до нових умов, швидко виробляє стратегію своєї поведінки, легко входить у колектив; поведінка емоційно стійка, неконфліктна.

2 тип – студент, адаптація якого цілком залежить від середовища й соціального оточення. Трапляються ускладнення і в організації своєї роботи, і в режимі праці, і в спілкуванні. Важлива допомога, зовнішній контроль і підтримка.

3 тип – студент, який важко адаптується через свої індивідуальні особливості. Поведінка його деструктивна, конфліктна, емоційно нестійка, з неадекватною реакцією на вимоги та умови навчання. У період адаптації студент переживає деструктивний стан.

Для деструктивного стану студента в період адаптації характерним є:

- неспроможність переживати самотність;
- занижена самоповага і самооцінка;
- соціальна тривожність, невпевненість у спілкуванні, сором'язливість, очікування осуду з боку оточуючих;

- недовіра до людей;
- труднощі у виборі партнера, друга;
- пасивність і невизначеність, що знижує власну ініціативність і в навчанні, і в спілкуванні;
- нереалістичні очікування, орієнтація на підвищені вимоги до себе («мене не розуміють...», «до мене ставляться несправедливо...»).

У цей період вирішальне значення має підтримка, допомога, увага з боку куратора і викладачів, а саме:

- порада щодо встановлення режиму праці і відпочинку;
- порада з питань організації самостійної навчальної роботи;
- допомога в пізнанні товаришів, у становленні ділових і дружніх стосунків.

Завдання викладача в адаптаційний період першокурсників: допомагати і вчити студента самовизначатися за соціальними цінностями, а не за тимчасовими результатами діяльності, бути цілеспрямованим; включати студента в співтворчість; допомагати в організації самостійної роботи та входженні в студентське середовище. Успішність адаптації залежить також від стану здоров'я і розвитку волі. Якщо є проблеми, тоді студенти вимагають особливої уваги та допомоги.

В адаптації студента до ЗВО на старших курсах допомагає також студентська група, якщо вона стає колективом із позитивним мікрокліматом. Група стає референтною (значущою) для студента. Чуйне ставлення один до одного в студентській групі, допомога один одному зробляють процес входження в нову навчально-професійну діяльність і новий колектив комфортнішим, успішним для кожного студента» [37, с. 61-62].

Психолого-педагогічні засади оптимальної соціальної адаптації студентів до умов навчальної діяльності у ЗВО включають такі положення:

- головний чинник оптимізації соціальної адаптації студентів пов'язаний із впливом на їх особистість, що передбачає формування їхньої позитивної «Я-концепції» та затвердження їх суб'єктності;

- важливим чинник оптимізації соціальної адаптації студентів до умов навчальної діяльності є розвиток рольового потенціалу студентів;
- оптимізація соціальної адаптації студентів має реалізовуватися у межах синергетичного принципу їх включеності у різні адаптивні середовища;
- розвиток у студентів волевих якостей, здатності до саморегуляції постає важливою умовою оптимізації соціальної адаптації студентів;
- важливим аспектом соціальної адаптації є аспект ціннісно-мотиваційний, що підводить адаптаційні механізми на рівень рефлексії, переконань, «Я-концепції», сповнює процес адаптації ціннісними орієнтаціями;
- формування навичок та вмінь здорового способу життя, психологічне корегування негативних звичок студентів;
- створення «лабораторій педагогічної дії», де педагоги можуть вдосконалювати свою педагогічну майстерність;
- створення ситуації успіху у навчальній діяльності, коли присутнє особистісне переживання стану радості, задоволеності від того, що реалізація мети навчальної діяльності збіглася з очікуваннями або перевершила їх [36, с.6].

Швидкість адаптації та її ефективність багато в чому залежать від психоемоційного стану самих студентів. Це особливо актуально для осіб з окупованих територій, які переживають за своїх рідних та близьких, що переїхали чи залишилися там. Успішне вирішення даної ситуації пов'язане з розвитком психологічної служби закладу вищої освіти, де навчається студент. В університетах розроблено систему заходів, що сприяють соціальній адаптації здобувачів до навчання в умовах воєнного стану. Це робота з комплектування академічних груп, виступи викладачів у групах, бесіди з психологом тощо. Важливе значення має проведення культурних заходів – тематичні вечори, спортивні змагання, творчі конкурси. Активна спільна діяльність науково-педагогічних працівників та здобувачів дозволяє

усвідомити свою значимість, знайти підтримку, співрозмовника [60]. Основним завданням науково-педагогічних працівників стало не тільки вміння донести теоретичний матеріал, а також здатність підтримати та розпалити жагу до здобування знань, розвитку своїх здібностей.

Під час дії воєнного стану освітній процес втрачає пріоритетність, оскільки більшість студентів, які опинилися в складних життєвих ситуаціях, втрачають навчальну мотивацію. Життєві орієнтири у них змінюються: головними стають питання безпеки та адаптації до нових умов існування. Щоб підтримати інтерес до навчання в таких умовах, важливо проводити мотиваційні бесіди та підкреслювати значення набуття професійних знань і навичок. Підвищити зацікавленість студентів у навчанні можна також шляхом оптимізації освітнього процесу з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій і впровадженням ефективної системи оцінювання, з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти. [23, с 105]. На сьогодні в освітньому процесі застосовуються різноманітні форми й методи навчання. Зміна умов дозволяє виявити сильні сторони і недоліки різних форматів здобуття вищої освіти, що, у підсумку, має сприяти підвищенню її якості в післявоєнний період. Крім того, актуальним стає формування у студентів критичного мислення та здатності розпізнавати дезінформацію, що є надважливим в умовах інформаційної війни [21, с.34].

Ефективна комунікація між здобувачами освіти та викладачами є важливими умовами успішного навчання та адаптації до освітнього середовища. Закладам вищої освіти потрібно створювати умови для відкритого та конструктивного діалогу між студентами та викладачами, надаючи їм можливість обмінюватися інформацією, висловлювати свої думки та вирішувати проблеми. Це може здійснюватися через організацію зустрічей, консультацій, форумів та інших заходів.

Адміністрація ЗВО повинна створювати можливості для участі студентів у студентському самоврядуванні (надаючи їм право вибирати та

бути обраними до його органів), брати участь у прийнятих рішеннях, які стосуються студентського життя.

Труднощі на початковому етапі навчання часто пов'язані не стільки з недостатньою шкільною підготовкою, скільки з несформованістю навичок самостійної роботи, самоорганізації та самоконтролю. Завданням ЗВО є створити умови для оптимальної діяльності кожного студента, допомагаючи адаптуватися до нової системи контролю та оцінювання. В умовах воєнного стану адаптація ускладнюється психоемоційними факторами, вимагаючи посилення психологічної підтримки, розвитку критичного мислення та оптимізації навчального процесу з урахуванням нових викликів.

Висновки до першого розділу

Адаптація студентів-першокурсників до освітнього середовища закладу вищої освіти є складним, але надзвичайно важливим етапом, який значною мірою впливає на подальший навчальний, особистісний і професійний розвиток здобувачів освіти. Цей процес охоплює не лише звикання до нових академічних вимог, а й перебудову психологічних, соціальних та поведінкових стратегій особистості відповідно до нових умов. На початку навчання студенти можуть переживати стрес, невпевненість, соціальну тривогу, що є природною реакцією на зміну середовища, ролей та стилю життя. Однак за наявності належної підтримки та умов як з боку педагогічного колективу, так і адміністрації ЗВО адаптаційний період може не лише пройти легше, а й стати підґрунтям для майбутнього успіху.

Наукова педагогічна думка розглядає адаптацію як активну взаємодію індивіда з новим середовищем, яка супроводжується змінами в установках, поведінці, способах мислення. Це не пасивне звикання, а складний процес, що відбувається на біологічному, психологічному та соціальному рівнях і

потребує гнучкості, внутрішніх ресурсів та підтримки. Одним із визначальних чинників ефективної адаптації виступає здоров'я як фізичне, так і психоемоційне. Саме емоційний стан на початку навчання часто є нестабільним, але поступово стабілізується за умови налагодження соціальних контактів та побудови нових звичок.

Особливу увагу в адаптаційних процесах заслуговують студенти, які першими в родині отримують вищу освіту, або ті, що стикаються з соціально-економічними труднощами. Для них надзвичайно важливо створити безпечне, доброзичливе та підтримувальне середовище, де вони матимуть змогу не лише отримувати знання, а й розвиватися як особистості. Освітнє середовище ЗВО відіграє у цьому ключову роль, адже воно є не лише простором для навчання, а й для соціалізації, формування мотивації, розвитку компетентностей та ціннісних орієнтирів.

Комплексний аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що успішна адаптація студентів є результатом індивідуальної здатності особистості до змін та ефективної організації освітнього процесу. У цьому контексті особливо актуальним є створення методичної системи супроводу адаптації, яка поєднує психолого-педагогічну допомогу, наставництво, тьюторську підтримку, розвиток емоційного інтелекту та інші компоненти, що сприяють поступовому й безпечному входженню до академічного простору. Таким чином, адаптація – це водночас показник життєвої компетентності здобувача освіти та важлива умова забезпечення якості вищої освіти в цілому.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

2.1. Структура і зміст адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО

Адаптація студентів – досить складний і тривалий процес, але найбільш важливим і проблемним періодом якого є період навчання на першому курсі.

Адаптація – це складний феномен. Так, феномен адаптації науковцями різних наук розглядаються як процес, властивість, результат, явище, стан, діяльність.

1. Адаптація як процес (адаптування) – рівновага між середовищем та організмом, яка досягається шляхом застосування дій відповідно до ситуації:

- процес активного пристосування здобувачів освіти до навчально-виховного середовища, який включає не лише оволодіння необхідними вміннями, навичками та формування ключових компетентностей, але й поступове входження в нові форми пізнавальної та науково-дослідницької діяльності. Адаптація також передбачає проходження етапів соціалізації, що виражається в засвоєнні нових соціальних норм, пов'язаних із моральними та етичними засадами, прийняттям вимог колективу, а також врахуванням національно-культурних особливостей, їх цінностей та традицій;

- двосторонній процес взаємного сприйняття, оцінювання та адаптації полягає в тому, що новий студент, з одного боку усвідомлює потребу враховувати позиції членів колективу та дотримуватись норм етикету як сукупності усталених правил, що забезпечують ефективну взаємодію й колективну співпрацю, а з іншого – сам колектив адаптується до особистості

нового співробітника, приймаючи його до внутрішньої системи організації.

2. Адаптація як властивість (адаптованість), є характеристикою системи, що саморегулюється і припускає розвиток адаптаційних здібностей. Розглянемо адаптацію як властивість у трактуванні науковців:

- психологічна адаптованість – це здатність особистості гармонійно відповідати умовам навколишнього середовища, яка проявляється у відчутті внутрішньої гармонії, задоволеності собою, взаєминами з іншими людьми та сприйняттям подій і оточуючих явищ.

3. Адаптація як фізіологічне явище:

- складне багатокритеріальне явище, спрямоване на забезпечення формування адекватної поведінки у її відповідності кодексу як системи правила, ефективної взаємодії людини із зовнішнім середовищем (довкіллям, колективом, суспільством тощо).

4. Адаптація як стан, який показує ступінь задоволення індивіда умовами середовища:

- стан, за якого потреби особистості та вимоги з боку навколишнього середовища узгоджуються між собою, знаходячи конструктивне вирішення, що свідчить про ефективну взаємодію між індивідом і середовищем;

- встановлення відповідності між ключовими соціальними та особистісними характеристиками здобувача освіти й особливостями освітнього середовища, а також досягнення конструктивного балансу між його очікуваннями та вимогами навчального процесу.

1. Адаптація як діяльність:

- своєрідний вид діяльності – адаптована діяльність, яка виникає внаслідок змін у динамічній та конструктивній взаємодії особистості з соціальним середовищем і має на меті оптимізацію цієї взаємодії, а також визначення подальших напрямів співпраці з урахуванням набутих професійних компетентностей і творчого потенціалу особистості для самореалізації у фаховій сфері [20, с. 39-43].

Педагоги спрямовували свої наукові дослідження на встановлення

рівнів та етапів адаптації. Так, В. Дугінець у своїй концепції виокремлює чотири рівні за характером взаємодії суб'єкта й адаптивного середовища:

- 1) уподібнення – висока активність, повна психологічна переорієнтація, широкий підхід, тобто повна адаптація;
- 2) пристосування – середня активність, звуження кола інтересів до вузькоспеціальних, прийняття тільки основних цінностей);
- 3) урівноваження – пасивність, копіювання чужого досвіду, пристосування з метою домогтися заступництва;
- 4) псевдоадаптація – зовнішнє сприймання способу життя, приховування свого незадоволення, негативне ставлення до будь-якої сфери життєдіяльності, тобто неадаптація [27, с. 72-73].

На думку С. Максименко, вагомими факторами, які відносяться до специфічних дій, що організовують життя, є дія адаптації до майбутньої діяльності. Прояви адаптації студентів на соціально-психологічному рівні характеризуються такими тенденціями.

1) сфера спілкування відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів незалежно від курсу навчання чи етапу адаптаційного періоду. При цьому основною зміною у комунікації, на їхню думку, є трансформація характеру взаємин з викладачами;

2) стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях змінюються відповідно до етапів адаптації: якщо на стадії переадаптації переважає суперництво, то на етапі адаптування воно поєднується з компромісом, далі, на постадаптаційному етапі, зростає роль компромісу та співробітництва, а на стадії попередньої адаптації до навчального процесу у закладі вищої освіти переважає компроміс. Такі зміни можуть бути пов'язані з переходом від однієї форми адаптації до іншої в процесі особистісного розвитку;

3) аналіз профілів рівня конфліктності студентів показує переважання середнього та дещо підвищеного рівнів конфліктності, що зберігається незалежно від етапу адаптації, хоча спостерігається різновекторна динаміка цих показників. Водночас простежується взаємозв'язок між особистісними

чинниками та індивідуальними проявами адаптації студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі, що відображає один із етапів їхнього особистісного розвитку [32, с. 4-5].

Згідно тлумачення у «Сучасному психолого-педагогічному словнику», «адаптація змінює характер навчання, не змінюючи зміст або понятійну сутність навчального завдання. Існують такі види адаптації:

- пристосування середовища (збільшення інтенсивності освітлення в класних кімнатах, де є діти з порушеннями зору; зменшення рівня шуму в класі, де навчається слабочуюча дитина, забезпечення її слуховим апаратом; створення відокремленого блоку в приміщенні школи для учнів початкової ланки);

- адаптація навчальних підходів (використання навчальних завдань різного рівня складності; збільшення часу на виконання, зміна темпу занять, чергування видів діяльності);

- адаптація матеріалів (навчальних посібників, наочних та інших матеріалів; використання друкованих текстів з різним розміром шрифтів, картки-підказки, тощо)». [4, с.10].

На нашу думку, поняття «адаптація здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО» досить широке, переважно це тривалий і динамічний процес, результатом якого є адаптованість чи дезадаптованість студента. Для збереження контингенту університету і підвищення коефіцієнта прийом/випуск (за яким пильно стежить Міністерство освіти і науки України і враховує його при виділенні фінансування) варто приділяти якомога більше уваги студентам-першокурсникам.

2.2. Форми, методи та засоби адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО

Схожість основних понять щодо суті та функцій адаптації легко

пояснити, занутившись глибше в саму природу цього процесу. По перше, механізми адаптації майже завжди мають однаковий характер – це побудова взаємовідносин між людиною і навколишнім середовищем, чи то біологічним, чи географічним, чи соціальним, чи освітнім. Зупинимось на освітньому, тут це не лише пасивне підлаштування, а й активний процес, де людина вчиться бути повноцінним учасником цього середовища, свідомо балансує між прийняттям його правил і здатністю трансформувати його під власні потреби і цінності.

По друге, у реальному житті адаптивні процеси майже не існують в чистому вигляді, особливо в таких складних сферах, як навчальна діяльність. Під час розгляду структури навчання, можна побачити поєднання адаптації до стандартів, норм і правил з гармонізацією потреб різних рівнів від ринку праці до особистісних особливостей студента. Все це відбувається на тлі взаємодії фізіологічних, соціальних, психологічних і безпосередньо навчальних аспектів адаптації, які у студента переплітаючись посилюють один одного.

У Г.Левківська та В.Сорочинська розглядають такі форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО:

– формальна – пізнавально-інформаційне пристосування до нового оточення, структури вищої школи, змісту навчання в ній, її традицій, своїх обов'язків. Стан маргінальності між уже не школярем, але й ще не студентом, характерний для першокурсників. Саме цим пояснюються розтягнені строки адаптації студентів першокурсників до нової системи навчання, до нового способу життя, утворення нового динамічного стереотипу, і є однією із причин низької успішності студентів першого курсу під час зимової сесії.

– соціально-психологічна (суспільна) – процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи студентів-першокурсників та інтеграцію цієї групи зі студентським оточенням в цілому. У цьому контексті основною функцією адаптації є прийняття індивідуумом норм і цінностей нового соціального

середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв'язків, а також форм навчальної діяльності.

– дидактична – проблема підготовки до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти, що відображає, в першу чергу, інтелектуальні можливості студентів-першокурсників [43, с. 137].

Сутність перерахованих вище форм адаптації:

1) формальна адаптація характеризується пізнавально-інформаційним пристосуванням студентів-першокурсників до нового оточення, структури вищої школи, вимог до змісту навчання та своїх обов'язків;

2) суспільна адаптація визначається як процес внутрішньої інтеграції груп першокурсників та по-дальша інтеграція означених груп зі студентським оточенням загалом;

3) дидактична адаптація полягає у підготовці здобувачів вищої освіти до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі;

4) професійну адаптацію можна визначити як остаточне усвідомлення правильності обраного професійного шляху та формування здатності чітко розуміти цілі й напрям навчального процесу;

5) соціальна адаптація розглядається як важливий механізм соціалізації особистості, що забезпечує її пристосування до вимог соціального середовища, прийняття його норм, правил і цінностей, а також включення у структуру соціальних груп;

6) Процес формування соціально-психологічної адаптації сприяє гармонійному включенню першокурсників у соціально-психологічне середовище закладу вищої освіти, а також набуттю ними важливих комунікативних навичок для ефективної взаємодії з викладачами та одногрупниками.

На рис. 2.2.1. подаємо схему функціонування взаємозв'язків між різними видами адаптацій у процесі формування адаптації студентів першого курсу [12, с. 86-87].

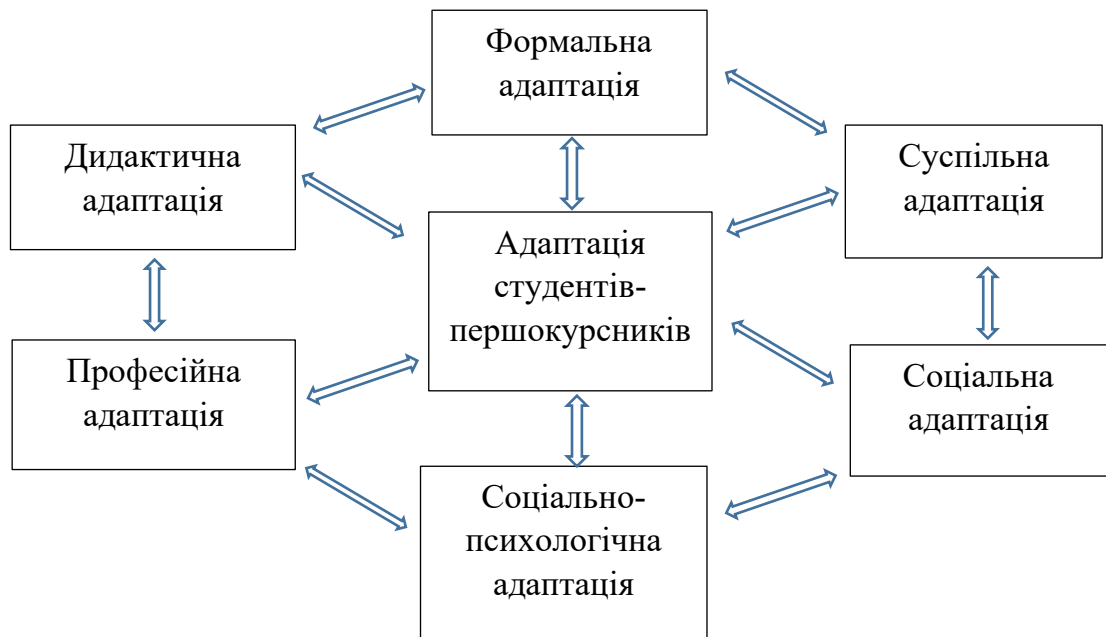


Рис. 2.2.1. Схема функціонування взаємозв'язків між видами адаптацій у процесі формування адаптації студентів-першокурсників

Основні поняття, які мусить зрозуміти і сприйняти першокурсник уже в перші дні навчання, носять інформаційний характер і напряду стосуються специфіки організації навчального процесу, визначають ключові вимоги та обов'язки (формальна адаптація).

Загальновизнаним є факт, що шкільні методи навчання суттєво відрізняються від організаційних форм освітнього процесу в сучасних закладах вищої освіти, що характеризуються високою інтенсивністю та значним обсягом навчального матеріалу, що подається до опрацювання, Оскільки «навчання є основою діяльності студентів, а успішність в навчанні – одним з головних критеріїв його адаптованості» [9, с.82], функція дидактичної адаптації полягає у призвичаєнні учорашніх школярів до специфіки навчального процесу ЗВО та формуванні навички регулярно і, що передусім має істотне значення, самостійно працювати в аспекті засвоєння знань без повсякчасного контролю з боку батьків та педагогів. Беручи до уваги професійне спрямування вищої освіти, первинне оволодіння навичками навчання та ознайомлення з основоположними засадами

майбутньої професії мають узгоджуватися. Це сприяє усвідомленню студентом себе як суб'єкта професійного самовизначення та становленню професійної адаптації. [12, с. 86].

Специфіка адаптації до навчання у вищому навчальному закладі виникає на тлі неспівпадіння дидактичної ситуації в середній школі та вищому навчальному закладі. Дидактична адаптація представлена декількома особливостями, зокрема: специфікою змісту навчання студентів у вищому навчальному закладі; методами навчання й організацією педагогічного процесу; індивідуальними особливостями студента, раніше засвоєною ним моделлю поведінки у відповідній сфері та характеру; рівня мотиваційної спрямованості тощо. Студентам доводиться адаптуватися до нового для себе змісту навчання, який залежить від специфіки фахових чи наукових галузей і зафіксований у навчальних програмах. У системі вищої освіти pojawiaються також нові для них принципи: єдність навчання й виховання, теорії і практики, навчання й науково-дослідницької роботи. Змінюються викладачі, виховний і навчальний процес здійснюється висококваліфікованими фахівцями в галузі науки чи виробництва. Виникає необхідність залучення до специфічних форм навчання як лекції, семінари, індивідуальні творчі завдання, практика, самостійна робота, наукововиробнича діяльність, консультації, які відрізняються від шкільних як за дидактичною метою, так і методикою їх проведення, а значить і різною організацією пізнавальної діяльності учнів і студентів. Навчання у виші вимагає набагато вищого ступеня самостійності й відповідальності, ніж у школі. Нагромадження знань відбувається в основному в індивідуальному порядку, хоча важливе значення мають і колективні форми роботи (семінари, наукові гуртки тощо) [27, с. 72-73].

Дидактична адаптація – це комплексний динамічний процес, який характеризується психологічними, соціальними і дидактичними аспектами та набуває особливого значення в початковий період навчання в університеті. Дидактична адаптація студента здійснюється через взаємний

вплив між власними внутрішніми і зовнішніми складовими (рис. 2.2.2).

Характеризуючи складові дидактичної адаптації студента-першокурсника, слід відзначити, що зовнішню складову визначають компоненти дидактичних систем загальноосвітньої та вищої школи і наявна (реалізована) наступність між ними. Дидактична адаптація студентів першого курсу, пов'язана з подоланням стереотипів навчання в школі за класно-урочною системою і пристосуванням до нових вимог навчання в університеті, а саме, за кредитно-модульною системою.

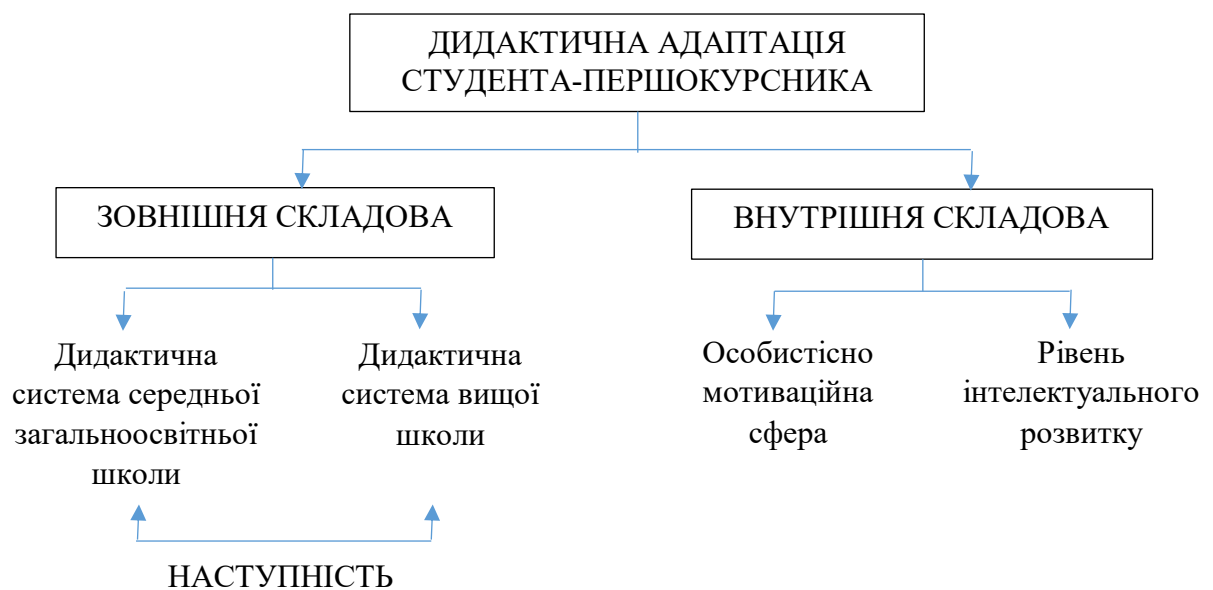


Рис. 2.2.2. Складові дидактичної адаптації студента-першокурсника

До внутрішньої складової слід віднести самоусвідомлення і саморозвиток особистості, що відбуваються під час навчання, й обумовлюються її мотивацією та рівнем розвитку інтелекту. Теорія інтелектуального розвитку Ж.Піаже досить глибоко пояснює навчальні адаптивні процеси, які переживають студенти в початковий період навчання в університеті. Тобто тоді, коли змінюється зовнішні умови, а саме: цілі, зміст і організація навчально-виховного процесу. За цією теорією, найбільш досконалою з психічних адаптацій вважається інтелект, що є найнеобхіднішим і найефективнішим засобом взаємодії суб'єкта з

оточуючим світом, яка не обмежується безпосередніми та одномоментними контактами для досягнення завчасно визначених і стійких відносин.

Про випадок поєднання поняття інтелекту й поняття адаптації в одному терміні «інтелектуальної адаптації» вказує О.Плотнікова, посилаючись на О.Суїменко. О.Суїменко розуміє «інтелектуальну адаптацію як процес формування в студента нового стилю пізнавально-репродуктивного мислення, яке зумовлюється фактором новизни і складності предметів, що вивчаються. На її думку, саме таку адаптацію слід вважати найскладнішою і найтривалішою». Таке розуміння інтелектуальної адаптації є близьким до тлумачення інтелектуального розвитку Ж.Піаже. Таким чином, О.Суїменко вважає, що ефективне навчання студента можливе лише за умов наявності в нього організованої системи знань. Тобто нові знання, які отримує студент під час навчання в університеті, включаються в існуючу когнітивну систему [40, с. 223-225].

В. Семіченко запропонувала концепцію системного підходу до аналізу процесу адаптації. Її основна ідея полягає в тому, що ефективність адаптації людини значною мірою визначається інтеграційними можливостями особистості. Адаптація розглядається як складне багаторівневе утворення, котре має свою структуру і складається з відносно автономних процесів. Всі ці процеси пов'язані із певною системою відносин, що виникають у людини у взаємодії з відповідним середовищем, і разом з ними утворює структурний компонент загальної адаптації, який сам по собі є системою, що включає: об'єктивне явище з відповідними умовами; стосунки між людиною та цим явищем; індивідуальні особливості особистості, які або відповідають вимогам ситуації, або ні.

У цій системі виділяються такі підсистеми:

- енергетична підсистема – відображає фізіологічні ресурси організму, які забезпечують його здатність функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Йдеться про адаптаційні можливості людини як біологічної істоти, які проявляються на рівні організму. Сам процес адаптації включає

руйнування неефективних механізмів пристосування, зокрема динамічних стереотипів. Психологічними проявами адаптації на цьому рівні можуть бути показники самопочуття, активності, настрою, а також рівень нервово-психічного напруження.

- середовищна підсистема – характеризується взаємодією людини з матеріальними умовами навколишнього середовища. Адаптація тут проявляється у ставленні до зміни умов життя, навчання, побуту, задоволеності або незадоволеності різними аспектами життєдіяльності.

- діяльнісна підсистема – стосується здатності особистості до здійснення дій, що складають суть нової діяльності. Це охоплює оволодіння новими навичками і подолання старих, непридатних у нових умовах. Критеріями ефективної адаптації тут можуть бути: зменшення кількості помилок, ефективний тайм-менеджмент, зниження втомлюваності.

- соціальна підсистема – пов'язана з інтеграцією людини в нове соціальне середовище. Вона відображає ступінь прийняття людиною нових соціальних норм і правил, а також рівень її прийняття оточенням. Серед показників – задоволення взаємодією з соціальною групою, узгодженість індивідуальних і групових цінностей, позитивна соціальна роль.

- особистісна підсистема – відображає загальний психологічний стан людини в нових умовах. Вона свідчить про те, що людина сприймає ситуацію як прийнятну і яка сприяє її розвитку. Показниками особистісної адаптації можуть бути низький рівень тривожності, позитивний емоційний фон, впевненість у власних силах, висока самооцінка та відсутність бажання змінити життєву ситуацію [27, с. 72-73].

Комфортне функціонування особистості в реальному соціальному середовищі забезпечується через розуміння, сприйняття та засвоєння його правил, норм, цінностей і системи міжособистісних відносин. У процесі адаптації до особливостей освітнього середовища закладу вищої освіти студенти одночасно опановують навички ефективної взаємодії з викладачами і з одногрупниками. Встановлення позитивних контактів з

однокурсниками дозволяє задовольнити одну з базових соціальних потреб – потребу в приналежності до певної групи. Спільні інтереси, цілі і уподобання стають основою для формування соціальних об'єднань, які надалі інтегруються у студентську громаду ЗВО. У цілому, процес формування суспільної, соціальної та соціально-психологічної адаптації реалізується через становлення стійкої системи взаємостосунків і результативного пристосування особистості до нових умов соціального життя, нових видів діяльності та оточення [13, с. 87].

Проблеми, з якими стикаються першокурсники, умовно можна поділити на три напрями: фінансові, академічні та соціальні. Їх коротку характеристику подамо у вигляді розробленої нами табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Можливі проблеми першокурсників

Проблема	Зміст
Фінансові	можуть спричиняти не лише стрес, а й почуття меншовартості, ізоляції. Деякі студенти працюють понад 20-25 год на тиждень, а це суттєво впливає на їхню успішність і загальне самопочуття
Академічні	часто проявляються у вигляді складнощів з тайм-менеджментом, невмінням правильно вчитися, адаптуватися до нового ритму. Це може викликати тривожність, страхи й навіть зневіру у власних силах
Соціальні	самотність, туга за домом, складнощі в спілкуванні з новими людьми – усе це може призвести до емоційного вигорання. Інколи студенти бояться бути незрозумілими або осудженими, тому й уникають активної участі у студентському житті

У процесі адаптації першокурсників до ЗВО, на думку Т.Рогачової, «можна виокремити наступні труднощі:

а) негативні переживання, пов'язані зі зміною для вчорашніх учнів

звичного для них шкільного колективу, з його взаємною допомогою та моральною підтримкою;

б) невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;

в) невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, посилене відсутністю звички до повсякденного контролю ззовні;

г) пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;

д) налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку;

е) відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками, покажчиками». [41, с. 232].

Як зазначає професорка О. Власова, «у взаємодії особистості студента й освітнього середовища існують різні варіанти їхнього взаємовідношення:

а) зміна людини при незмінюваному середовищі (відрив від життєвих обставин);

б) різноспрямовані зміни людини і середовища (поглиблення суперечностей);

в) незмінюваність людини при життєвих обставинах, що змінюються (консерватизм);

г) односпрямовані зміни людини та середовища (синхронізація розвитку й умов середовища);

д) незмінюваність людини та середовища (стагнація).

Тому адаптація особистості студента до умов ВНЗ може відбуватися як відносно швидко й успішно, так і більш повільно, а може і не настати зовсім. Її оперативність залежить, по-перше, від тісноти зв'язку методів навчання між середньою школою та ВНЗ, по-друге, від рівня самостійності та творчого мислення, які стали характерними рисами особистості, по-третє, від повноти зорієнтованості студентів у професії, стійкості бажання оволодіти програмою ВНЗ». [36, с.104]

Питання адаптації студентів першого курсу в Національному університеті «Львівська політехніка», як і в інших закладах освіти, стоїть гостро. Здобувачі освіти зіштовхуються з різними проблемами, такими як: значне навчальне навантаження, відсутність навичок тайм-менеджменту, низький рівень засвоєння та опрацювання матеріалу, відсутність звичного (як удома) побутового комфорту в студентських гуртожитках, труднощі у формуванні самооцінки, самосвідомості та «образу власного Я».

Щоб покращити ситуацію з адаптацією першокурсників методичним відділом університету було розроблено «дорожню карту» для кураторів «Інформаційне забезпечення адаптації студентів I курсу» (рис. 2.2.3), яка допомагає розділити основне завдання на частини. Вона допомагає адаптувати студента-першокурсника до умов навчання, використовуючи різні форми роботи.

Основна мета розробленого посібника – забезпечення адаптації здобувачів освіти першого курсу. Як бачимо з рис. 2.2.3, основна мета поділяється на 3 цілі першого рівня, а саме: соціальна адаптація – формування стилю поведінки та вибудовування взаємовідносин у групі; технічна адаптація – оволодіння інформаційними ресурсами та опановування освітніх платформ, які використовуються для проведення занять; навчальна адаптація – звикання до формату проведення занять, оцінювання та перевірки знань.

Соціальна адаптація має три цілі другого рівня, які в свою чергу включають по дві цілі третього рівня:

- формальна – пристосування студентів до нового оточення (знайомство з новим закладом, групою); пристосування до вимог та змісту вищої школи (ознайомлення з Кодексом корпоративної культури Національного університету «Львівська політехніка», усвідомлення суті та змісту навчання). Засоби досягнення зазначених цілей: перша вступна лекція, яку проводить куратор і ознайомлює з університетом, повідомляє про існування Путівника першокурсника.

- суспільна (соціальна) – налагодження внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників (налагодження зв'язків як в середині групи, так і з іншими студентами потоку); інтеграція груп студентів з студентським оточенням (знайомство студентів-першокурсників зі студентами старших курсів). Засоби досягнення зазначених цілей: тренінги, гуртки, спільні виступи на різних заходах).

- дидактична – підготовка студентів до нових форм навчання (усвідомлення та розрізнення понять лекції, семінари, лабораторні); підготовка студентів до нових методів навчання (представлення інформації студентові в ході його пізнавальної діяльності, реалізований через взаємозв'язок викладача й студента. Засоби досягнення зазначених цілей: науково-дослідна робота, самостійне навчання.

Технічна адаптація має три цілі другого рівня, які в свою чергу включають цілі третього рівня:

- комунікативна адаптація – поширення інформації про інститути, деканат (ознайомлення з навчальним закладом, його керівництвом та роботою); поширення інформації про структуру університету (знайомство з відділами та підрозділами університету); обмін досвідом студентів (обмін досвідом допомагає студентам-першокурсникам зрозуміти як поводити себе в конкретній ситуації, з різними викладачами, як уникнути поширених проблем). Засоби досягнення зазначених цілей: сайт університету та групи у соціальних мережах.

- технічне забезпечення студентів – ознайомлення з роботою веб-сервісів (пристосування студентів до навчального графіку, навчальної програми); практичне ознайомлення студентів з роботою програмного забезпечення (реєстрація студентів у внутрішніх інформаційних ресурсах та надання рекомендацій щодо пристроїв для здійснення навчального процесу). Засоби досягнення зазначених цілей: кабінет студента та практикум для студентів 1 курсу.

- навчальне забезпечення – ознайомлення студентів з технічною

складовою (спонукання студента до використання додаткових ресурсів для навчання); забезпечення доступу студентів до електронних бібліотек та архівів. Засоби досягнення зазначених цілей: віртуальне навчальне середовище

Навчальна адаптація має 2 цілі, але вже відразу третього рівня:

- формування основ знань з певної наукової галузі (знайомство студента з дисципліною, вивчення термінології); практичне застосування знань та вмінь студента. Засоби досягнення зазначених цілей: вступні лекції по кожному предмету, де надається інформація, необхідна для освоєння дисципліни; лабораторні заняття, де на практиці застосовують тему вивченого матеріалу.

Керівництво університету загалом та кожного інституту зокрема розуміє, що результат цілісної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО залежить як від зовнішніх, так і від внутрішніх факторів. Тому університетом проводиться активна політика по впливу на зазначені фактори, що сприяє пришвидшенню процесу адаптації та підтримує першокурсників у новому для них середовищі.

Вплив університету на зовнішні фактори:

- 1) соціологічний блок (вік, соціальне становище, тип довшівської освіти):

- у кожному інституті методистами проводиться опитування студентів-першокурсників у вигляді інтерактивної online-анкети, котра має на меті виявити слабкі сторони студентів нового набору;

- Студрадами інститутів реалізуються проєкти «Вчимося вчитися!», де студенти старших курсів допомагають першокурсникам розібратися з основними принципами ефективного навчання, обмінюються досвідом, лайфхаками та надихають новими ідеями, розповідають про викладачів, лабораторні роботи, сесію та ін., з чим їм точно прийдеться стикнутися під час навчання;

- по закінченні попередніх проєктів, відразу організовується квест

«Welcome to Polytech», де першокурсник зможе краще познайомитися з колегами зі свого інституту, учасниками квесту та дослідити територію університету.

2) педагогічний блок (організація навчального середовища, матеріально-технічна база закладу, рівень педагогічної майстерності викладачів, наявність інституту кураторства):

- кожен здобувач освіти першого курсу має змогу отримати чи знайти на сайті університету «Путівник першокурсника», де подано відповіді на найактуальніші запитання, котрі стосуються навчання і не тільки, а саме: коли я отримаю студентський квиток, чи буду я мати залікову книжку, де можна знайти розклад занять та як ним користуватися, як здійснюється маркування аудиторій та корпусів, де я можу знайти графік навчального процесу, яка градація оцінок застосовується у Львівській політехніці, які дисципліни я вивчатиму упродовж семестру, чи зможу самостійно обирати навчальні дисципліни, як працівники дирекції та викладачі передаватимуть інформацію. Довідник є інтерактивним, що дає змогу швидше орієнтуватися.

- Національний університет «Львівська політехніка» має своє віртуальне навчальне середовище (ВНС), де є його індивідуальний план, відповідно до нього лекційний матеріал, практичні завдання, тести для перевірки знань, глосарій, корисні інтернетпосилання, відеоконтент тощо.

- у навчальному процесі Львівської політехніки для відеоконференцій найчастіше використовуються платформи Microsoft Teams, Google Meet, Zoom та ін. Всіх нових студентів в обов'язковому порядку реєструють на платформі Microsoft Teams, через кураторів повідомляють усі необхідні дані для входу, а також надають відеоінструкції по використанню платформи.

- у структурі Львівської політехніки діє Центр міжнародної освіти, який надає консультації щодо можливостей розвиватися у цьому напрямку навіть для першокурсників.

- під час першого заняття з «Іноземної мови (за професійним

спрямуванням)» проводять зріз знань першокурсників, що дає змогу виявити прогалини в знанні іноземної мови та запропонувати навчання підгрупі відповідного рівня чи відвідувати Лінгвістично-освітній центр, котрий дає змогу вивчати різні іноземні мови, має Speaking Club, підготовку до ЗНО, підготовку до сертифікації B1, B2, C1, C2; а також практику спілкування у Summer School.

- у НУ «Львівська політехніка» відповідально ставляться до внутрішнього забезпечення якості освітньої програми. Здобувачі вищої освіти особисто чи через Колегію та профбюро студентів інституту час від часу залучаються до процесу перегляду освітньої програми та інших процедур, які забезпечують її якість. Думка кожного студента важлива, тому в кінці кожного семестру керівництво університету та гаранті освітніх програм просять студентів взяти участь в опитуванні «Викладач очима студентів» через персональний електронний кабінет, де студент має змогу оцінити кожен дисципліну його індивідуального навчального плану.

- В структурі університету працює 2 бібліотеки та Студентський простір «L.I.S.». Послуги бібліотек можна отримати за студентським квитком (читальна зала, де є доступ до WiFi, студентський простір, пункт абонементу навчальної літератури, інші послуги, зокрема дистанційні, на сайті електронної бібліотеки університету). Є також електронний каталог пошуку та підбору літератури для вивчення дисциплін.

Вплив університету на внутрішні фактори: психологічний блок, який містить індивідуально-психологічні та соціально-психологічні складники (професійна й особистісна спрямованість, інтелект, мотивація, особистісний адаптаційний потенціал першокурсника, об'єм та рівень його знань, рівень моральної і соціальної зрілості, ступінь прийняття соціальної ролі «студент», засвоєння норм та традицій вишу), а саме:

- у кожному інституті Львівської політехніки призначено відповідальних осіб з питань поселення і проживання в гуртожитках університету, які допомагають вирішити проблеми, які виникають в

гуртожитках.

- для покращення своєї соціалізації студент може стати членом Колегії та профбюро студентів, що дає змогу брати активну участь у студентському житті свого інституту та університету в цілому, організовувати різні акції, зустрічі з відомими особистостями, практичні навчальні семінари, тренінги, реалізовувати креативні проєкти тощо.

- в університеті також працює інноваційний проєкт Tech StartUp School. Це простір для навчання, розвитку та вдосконалення навичок студентів, де реалізуються цікаві ідеї та впроваджувати успішні проєкти як в Україні, так і в співпраці із закордонними інвесторами. Цей простір допомагає адаптуватися і студентам-науковцям і студентам-управлінцям.

- для тих студентів, котрі були до вступу в університет займалися активною волонтерською роботою буде цікавий Студентський волонтерський штаб, де можна поплести маскувальні сітки, відсортувати і відвантажити гуманітарну допомогу ВПО у Львові та в інші міста.

У разі виникнення необхідності чи коли з'являються якісь побажання щодо організації побутового, навчального чи наукового процесу, студент може звернутися до певного структурного підрозділу університету (деканати та кафедри навчально-наукових інститутів, Колегія студентів Львівської політехніки чи Колегія та профбюро студентів інституту, Первинна профспілкова організація студентів та аспірантів, студвідділ в бухгалтерії університету) та дізнатися потрібну інформацію.

Отже, адаптація студента – це не просто пасивне звання до нових обставин, а складний, важливий процес, у якому молода людина вчиться знаходити себе в новому середовищі: навчальному, соціальному, професійному. Тут важливо не лише встигати за програмою, а й поступово ставати активним учасником університетського життя, відчувати себе частиною спільноти. Механізми адаптації дуже схожі у різних людей, ми всі шукаємо внутрішній баланс між вимогами середовища і нашими власними бажаннями та потребами. Наскільки легко чи важко людині пройти цей

шлях, залежить від багатьох чинників, це і її внутрішні ресурси (мотивація, рівень самостійності, попередній досвід) і підтримка (щире ставлення викладача, дружня атмосфера в групі, можливість знайти своїх людей у студентському колективі), тому важливо розглядати адаптацію не як короткий етап, а як живий, цілісний процес, що потребує уваги, розуміння й співучасті.

2.3. Сучасні технології в процесі адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до освітнього середовища ЗВО

Перший рік навчання у закладі вищої освіти є періодом викликів, надій і відкриттів, а в деяких студентів – це перший серйозний крок у доросле життя. Саме тут сучасні технології стають й інструментом для навчання, й справжнім мостом до нового середовища, де формується особистість, професійний шлях і коло друзів.

Цифрові платформи та мобільні додатки сьогодні допомагають студентам досить швидко зорієнтуватися в інформаційному просторі ЗВО (розклади, новини факультету, мапи корпусів, доступ до навчальних матеріалів), а головне – це можливість бути на зв'язку (онлайн-чати, форуми, групові Zoom-зустрічі з кураторами чи тьюторами перетворюють період адаптації на спільну справу).

Важливу роль відіграють і платформи на кшталт Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams, які дозволяють працювати з матеріалами і формують навички самоорганізації та цифрової грамотності. Завдяки інтерактивним формам навчання, таким як онлайн-опитування, тести, мінікурси, студент поступово відчуває себе активним учасником освітнього процесу.

В НУ «Львівська політехніка» створили Путівник по ІС для першокурсника. Він призначений для початкового ознайомлення з основними інформаційними сервісами, які надаються студентам

університету. В ньому зазначено, що для доступу до інформаційних сервісів Львівської політехніки використовуються декілька облікових записів, які синхронізуються між собою.

Усім зарахованим студентам системою автоматично створюються персональні облікові записи. Ім'я персонального облікового запису (логін) містить дані про ПІБ студента та його вступ на навчання. Детальнішу інформацію щодо персонального облікового запису надає дирекція (через куратора) або системний адміністратор науково-навчального інституту. Персональний обліковий запис використовується для входу у Віртуальне навчальне середовище та електронний кабінет студента, посилання на які є і в Путівнику по ІС для першокурсника, і на сайті університету, в розділі «Студенту».

Віртуальне навчальне середовище (ВНС) – це спеціальна платформа для навчання, на якій студенти отримують доступ до усіх основних елементів навчальної дисципліни, яку вивчають (лекційний матеріал, практичні завдання, тести для перевірки знань, глосарій, корисні інтернет-посилання, відеоконтент тощо).

Електронний кабінет студента – це сайт, на якому студенти отримують цільову інформацію щодо навчального процесу, зокрема інформацію про: індивідуальний навчальний план на кожен семестр, розклад занять та екзаменів, додаткові повідомлення та оголошення.

В електронному кабінеті студенти: вибирають навчальні дисципліни та блоки дисциплін, обсяг яких становить не менше 25% від загального обсягу кредитів ЄКТС освітньої програми (вибіркові навчальні дисципліни обирають на 1, 2, 3 курсах для вивчення на наступному курсі - 2, 3 або 4 відповідно); надсилають свої відгуки щодо вивчення навчальних дисциплін через опитування «Викладач очима студентів»; подають електронні заяви на перепоселення в гуртожитках Львівської політехніки (ці заяви подають студенти, які раніше проживали у гуртожитках, тобто студенти 2, 3 та 4 курсів).

Персональна корпоративна е-пошта студента – це один з найважливіших комунікаційних засобів між студентами та викладачами, працівниками деканатів, адміністрацією університету. Усі студенти мають доступ до хмарних сервісів корпоративної е-пошти на базі Google Mail (Gmail) та Microsoft Office 365 Outlook.

Для відеоконференцій в навчальному процесі НУ «Львівська політехніка» найчастіше використовуються платформи Microsoft Teams, Google Meet, додатково може використовуватися Zoom та ін. Вхід у ці сервіси здійснюється за е-поштою та паролем відповідно MS Outlook та Gmail.

На нашу думку, сучасні заклади вищої освіти, як показує приклад Національного університету «Львівська політехніка», активно використовують та інтегрують цифрові технології для полегшення адаптації першокурсників забезпечуючи ефективну організацію навчального процесу, чим сприяють розвитку необхідних цифрових навичок у студентів. Структурована цифрова інфраструктура стає ключовим елементом підтримки на першому році навчання.

Висновки до другого розділу

Отже, для підготовки справжнього фахівця, недостатньо просто дати йому знання, потрібно також, щоб він почувався впевнено, спокійно, був емоційно стабільним і вірив у себе та свою справу. Студент – це не просто «майбутній спеціаліст», а молода людина з мріями, страхами, сумнівами, яка потребує постійної підтримки, особливо в перший рік навчання. Адаптація до нового середовища, навчального ритму, колективу – це складний, а подекуди болісний процес, тому важливо створити комфортні умови для життя і навчання, навчитися бачити в кожному студенті особистість.

Потрібно, щоб студент відчував, що його вибір професії – важливий,

зміст навчання – цікавий і цінний, заняття не виснажують, а надихають. Також необхідна позаурочна діяльність для того, щоб спілкувалися між собою, розкривали свої здібності, почувалися частиною спільноти. Викладачі і куратори повинні бути уважні до труднощів студентів, допомагати з ними впоратися. Водночас вони мають ставитися до студентів із повагою, розуміти їхні індивідуальні особливості та підтримувати в пошуку власного життєвого шляху.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

3.1. Методична система супроводу адаптації першокурсників до освітнього середовища ЗВО

Усе, що з'являється нове в організації освітнього процесу, чи то нові моделі навчання, методики викладання, підходи до виховання чи розвитку, не можуть застосовуватися без попередньої апробації, ретельної перевірки, порівняння з уже відомими підходами. Завжди виникає складність коректно порівняти те, що вже давно працює з тим, що тільки впроваджується – для цього й проводиться педагогічний експеримент.

Наші педагогічні дослідження було заплановано провести протягом січня – квітня 2025 року на базі двох найбільших інститутів Національного університету «Львівська політехніка» (Інститут економіки і менеджменту й Інститут комп'ютерних наук та інформаційних технологій) зі студентами, які здобувають освіти за різними напрямками та освітньо-професійними програмами.

Метою дослідження було виявити педагогічні інструменти та засоби, які сприяють ефективній адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Гіпотеза, яку потрібно підтвердити чи спростувати після проведення експерименту: додаткові консультації з предметів, активна робота кураторів та культурно-масові заходи пришвидшують процес адаптації до середовища закладу вищої освіти.

Об'єктом дослідження є процес адаптації студентів, а предметом – вплив конкретних педагогічних заходів на динаміку та рівень адаптації.

У процесі дослідження використовувались наступні прийоми: співбесіда, тестування, спостереження, аналіз документів (вступний бал ЗНО) та експеримент.

Для експерименту було обрано 6 груп здобувачів освіти першого року навчання з, орієнтовно, однаковим рівнем знань, в тому числі: 4 групи експериментальні і 2 групи контрольні.

З 20 по 30 січня 2025 проводився констатувальний експеримент (або діагностика початкового рівня адаптації студентів) щоб отримати вихідні дані і мати змогу порівняти з ними результати контрольного дослідження.

На цьому етапі було проведено 2 тестування: за методикою «Самооцінка адаптивності студента» (варіант методики С. Болтівця модифікований Л. Подоляк, В. Юрченко) та за методикою «Адаптованість студентів до ЗВО» Т.Дубовицької, А. Крилової. Вони дали змогу визначити рівні адаптації в усіх групах. Дані фіксуються як базові для подальшого порівняння.

Заходи, які було заплановано провести:

1. Організувати для здобувачів освіти додаткові консультації з предметів, які є обов'язковими для вивчення конкретних освітньо-професійних програм.

2. Куратори проведуть по 3 виховні години на різні теми, які допоможуть студентам освоїтися в групі (виховні години з елементами психологічної підтримки; тренінгові програми з розвитку комунікативних навичок і саморегуляції; вихідні з групою на природі).

3. Проведення 2 культурно-масові заходи (один захід лише серед експериментальних груп «Дебют першокурсника», а на інший для участі були запрошені й групи старших курсів інституту Спортивний турнір «Козацькі забави»).

Після проведення усіх заходів в квітні 2025 року було проведено повторне вимірювання рівня адаптації в усіх групах за допомогою тих же тестувань, проаналізовано динаміку змін в результатах експериментальної та контрольної груп та перевірено гіпотезу дослідження.

В результаті проведеного дослідження сформульовано висновки щодо ефективності впроваджених запропонованих педагогічних засобів, надано

практичні рекомендації для ЗВО, кураторів, викладачів, обґрунтовано модель педагогічної підтримки адаптації студентів (Додаток Д).

3.2. Констатувальний зріз

Проведення первинної діагностики рівня адаптації в усіх 6 групах проводилося в січні 2025 року. В опитуванні брало участь 147 студентів. Першим проводилося тестування за методикою С. Болтівця «Самооцінка адаптивності студента» (варіант методики модифікований Л. Подоляк, В. Юрченко), яка передбачає відповіді на вісім запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1.1 – 1 бал, варіант 1.2 – 2 бали й т. д.). Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів. Рівень самооцінки адаптивності визначається за шкалою наведеною в Додатку А. Результати проведеного зрізу наведено в табл. 3.2.1. та на рис. 3.2.1, а у відносних показниках на рис. 3.2.2-3.2.7.

Таблиця 3.2.1

Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента»

Групи	Відсутність адаптації	Первинний рівень адаптації	Помірний рівень адаптації	Виражений рівень адаптації	Кількість, осіб
ЕГ-1	3	6	6	9	24
ЕГ-2	4	6	4	11	25
КГ-1	3	7	6	9	25
ЕГ-3	0	4	6	15	25
ЕГ-4	1	2	7	15	25
КГ-2	1	5	6	13	25
Всього: осіб	12	30	35	72	149
%	8	20	23	48	100

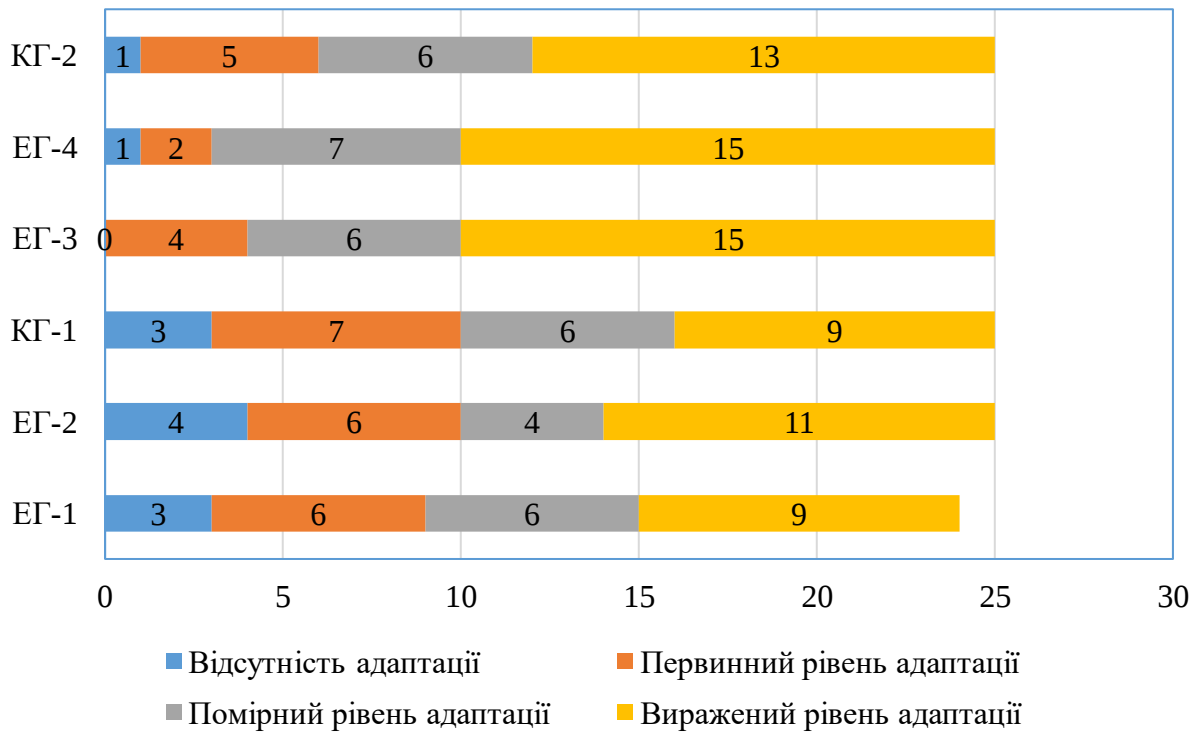


Рис. 3.2.1. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента»

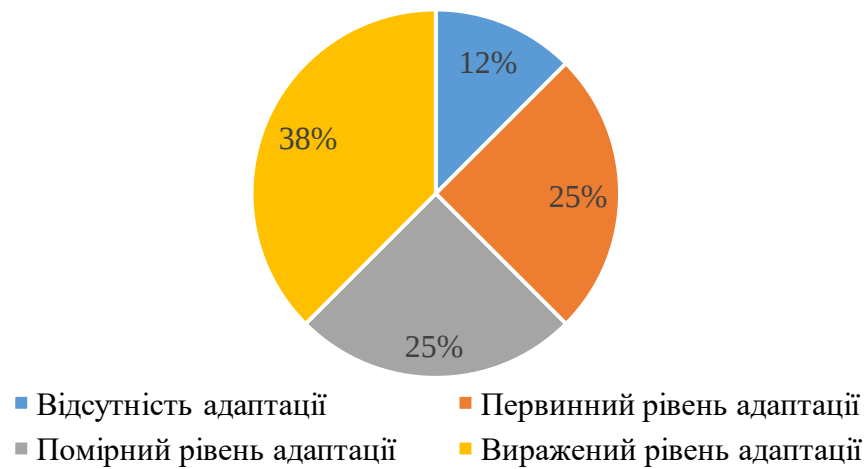


Рис. 3.2.2. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-1)

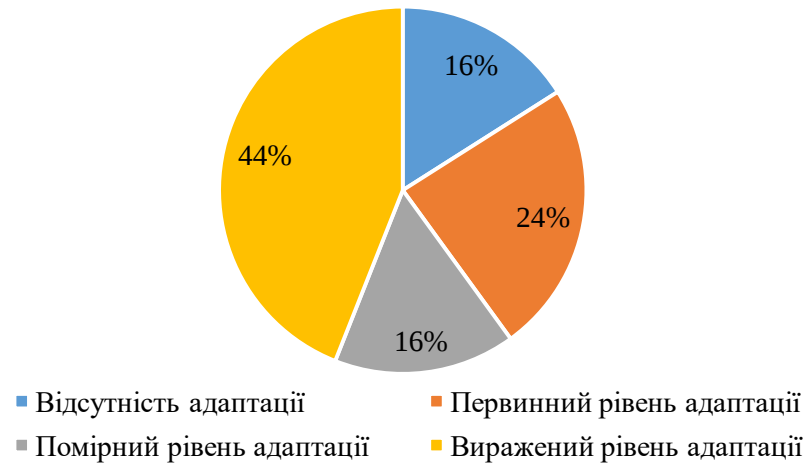


Рис. 3.2.3. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-2)

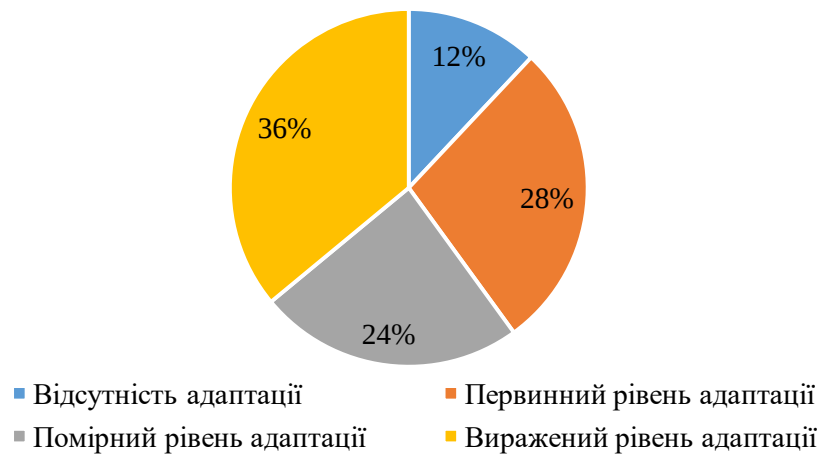


Рис. 3.2.4. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група КГ-1)

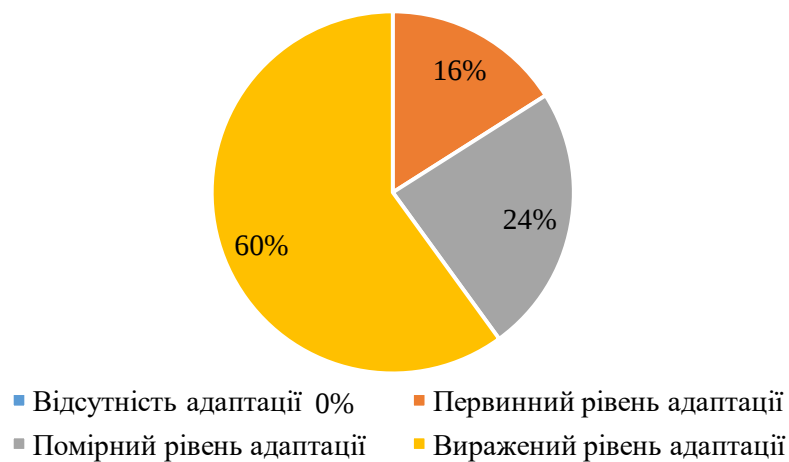


Рис. 3.2.5. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-3)

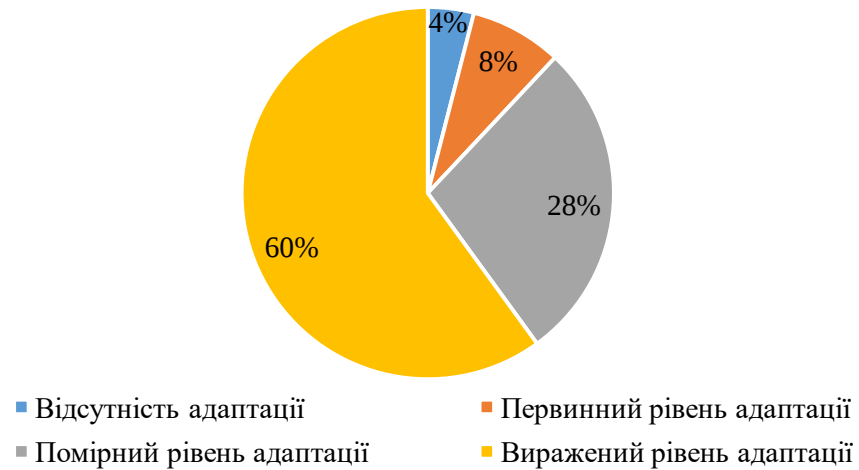


Рис. 3.2.6. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-4)

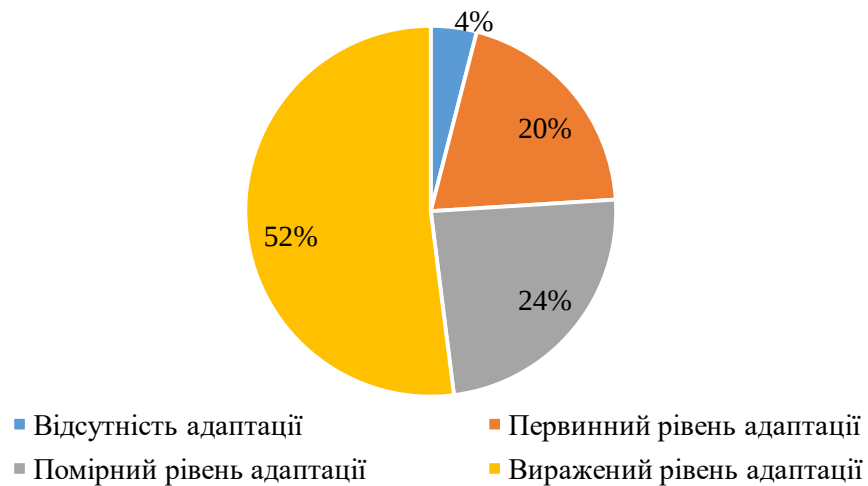


Рис. 3.2.7. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група КГ-2)

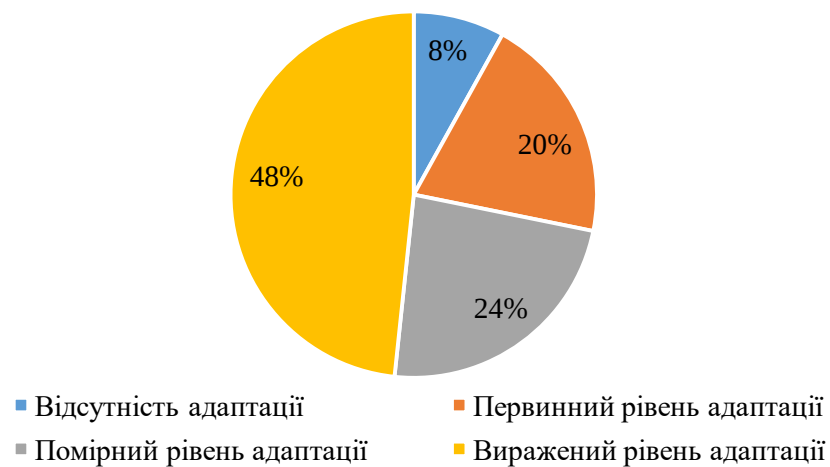


Рис. 3.2.8. Контрольні результати за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні загальні показники

Як бачимо з наведених в табл. 3.2.1 показників, 48% першокурсників вдало пройшли перший місяць навчання і мають виражений рівень адаптації, відсутність адаптації показали лише 8% опитаних (це можна вважати майже ідеальним результатом, тому що за даними Студентського відділу бухгалтерії в 2023 році середній відсоток відрахованих після першого курсу студентів по всьому університету складав 6%). В ході експерименту нас найбільше цікавитиме первинний і помірний рівні, оскільки ці студенти нестабільні, а будь який невдалий момент може призвести до дезадаптації.

Можемо констатувати також, що в експериментальній групі 3 всі студенти вдало пройшли адаптацію і аж 15 осіб пройшли її успішно. Також маємо і групу з найгіршим результатом адаптації – експериментальна група 2, де 4 особи показали відсутність адаптації, а це, майже, 5 частина всієї групи (з кожним студентом групи ризику потрібно більше працювати не лише куратору, а й психологу).

Іншою застосованою нами під час проведення дослідження методико була «Адаптованість студентів до ЗВО» Т.Дубовицької, А. Крилової.

Автори методики стверджують, що адаптація студентів до освітнього процесу проявляється у таких особливостях їхньої поведінки:

- відчуття фізичного та психологічного комфорту під час участі в навчальній і позаурочній діяльності у ЗВО.

- усвідомлене прийняття соціальних норм і вимог освітнього середовища ЗВО, що висуваються до студентів, а також відповідність власної поведінки цим очікуванням.

- здатність спрямовувати події, що відбуваються в освітньому середовищі ЗВО, у потрібне для себе русло та ефективно використовувати надані можливості для досягнення поставлених особистих цілей.

Методика складається з 16 тверджень, з якими студенти повинен погодитись, непогодитись чи показати нейтральну позицію. Ці твердження вимірюються за двома шкалами: адаптованість студентів до групи та

навчальної діяльності. Результати констатувального зрізу по кожній з них розглянемо окремо в табл. 3.2.2 та 3.2.3.

Таблиця 3.2.2

Контрольні показники за шкалою адаптованості до навчальної групи

Запитання	Експериментальні групи, %			Контрольні групи, %		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.	17,2	61,3	21,5	19,8	62,4	17,8
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.	22,5	60,7	16,8	7,3	68,8	24,1
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.	37,8	49,8	12,4	40,6	49,2	10,2
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.	23,1	46,2	30,7	35,9	42	22,1
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.	22,5	60,7	16,8	13,7	67,8	18,5
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.	17,2	61,3	21,5	21,8	60,4	17,8
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.	22,5	60,7	16,8	8,7	67,8	23,5
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.	22,5	60,7	16,8	7,3	68,8	24,1

В середньому 80% здобувачів показали високі показники за шкалою адаптованості студентів до групи. Отже, для студентів в колективі позитивний психологічний клімат, немає труднощів у налагодженні взаємодії з одногрупниками та іншими студентами, здобувачі мають сформовану готовність до комунікації, ініціативність, сприймають групові норми і цінності, дотримуються правил поведінки в колективі, підтримують один одного.

Таблиця 3.2.3

Контрольні показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності

Запитання	Експериментальн і групи			Контрольні групи		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.	54,2	30,1	15,7	53,8	31,6	14,6
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.	28,7	55,2	16,1	27,5	57,7	14,8
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.	14,6	56,6	28,8	13,8	55,5	30,7
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.	15,1	29,9	55,0	14,9	60,7	24,4
13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.	27,2	53,7	19,1	26,6	55,8	17,6
14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.	28,7	55,2	16,1	27,5	57,7	14,8
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.	14,6	56,6	28,8	13,8	55,5	30,7
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.	15,4	58,5	26,1	14,6	54,3	31,1

Як бачимо з табл. 3.2.3, близько 79% студентів мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності, тоді як у 21% цей рівень залишається низьким.

Студенти з високими показниками адаптації демонструють успішність в опануванні навчального матеріалу, ефективно виконують завдання самостійної чи дослідницької роботи, мають сформовані загальні вміння, необхідні для якісного навчання:

- організаційні (вміння планувати й здійснювати власну навчальну діяльність);
- інтелектуальні (аналітична робота з різними джерелами та підбір необхідних матеріалів);

- інформаційні (опрацювання інформації з різних джерел);
- комунікативні (участь у дискусях, зібраннях, конференціях, здатність до відкритого висловлення думок).

Ці студенти активно залучаються до взаємодії з викладачами, адміністрацією, іншими студентами, демонструють впевненість у спілкуванні та ініціативність.

Водночас низький рівень адаптації до навчального процесу свідчить про проблеми із засвоєнням професійних знань, труднощі з виконанням навчальних завдань. Часто це пов'язано з нерозумінням термінології дисциплін, систематичними пропусками занять, несвоєчасним виконанням індивідуальних завдань, а також з уникненням активної співпраці з викладачами та групою. Таких студентів характеризує низька навчальна мотивація, обмежені комунікативні навички та наявність бар'єрів у спілкуванні.

Для студентів з такими труднощами необхідні постійні консультації, педагогічна підтримка та організація індивідуалізованого навчання. Як показало дослідження, у більшості з них метою навчання є лише отримання диплому, а не глибоке засвоєння знань чи професійне самовдосконалення, що значною мірою ускладнює їхню соціально-психологічну адаптацію.

3.3. Аналіз результатів контрольного етапу педагогічного експерименту

В період з січня по квітень 2025 року нами був проведений педагогічний експеримент на базі Інституту економіки і менеджменту й Інституту комп'ютерних наук та інформаційних технологій Національного університету «Львівська політехніка», спрямований на дослідження ефективності впровадження заходів адаптаційного характеру серед студентів першого курсу, який дав змогу виявити позитивну динаміку в розвитку їх соціально-психологічної, дидактичної та формальної адаптації.

Організація додаткових консультацій з обов'язкових дисциплін сприяла зниженню тривожності, підвищенню впевненості студентів у власних знаннях та покращенню їхніх результатів у контрольних заходах. Студенти експериментальних груп виявили більшу активність на заняттях та більше прагнення до самостійного опрацювання матеріалу.



Рис. 3.3.1. Заходи, проведені в межах експерименту
(з сайту Національного університету «Львівська політехніка»)

Виховні години з кураторами, які включали елементи психологічної підтримки, тренінги з розвитку комунікативних навичок та спільний відпочинок, позитивно вплинули на згуртованість студентських груп. Студенти комфортніше почувалися у групі, стали розкутішими в спілкуванні, зменшився рівень внутрішньої напруги, з'явилося відчуття підтримки з боку одногрупників і кураторів.

Культурно-масові заходи мали вагомий вплив на формування почуття причетності до студентської спільноти та сприяли розширенню кола знайомств. Особливо важливим виявився «Дебют першокурсника», який надав студентам можливість показати себе, проявити таланти та відчувти підтримку аудиторії. Участь у спортивному турнірі «Козацькі забави» посилила командний дух і стала уроком патріотизму.

Результати повторного зрізу після проведення різного роду заходів за методикою «Самооцінка адаптивності студента» наведено в табл. 3.3.1. та на рис. 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Результати після експерименту за методикою «Самооцінка
адаптивності студента»

	Відсутність адаптації	Первинний рівень адаптації	Помірний рівень адаптації	Виражений рівень адаптації	Кількість, осіб
ЕГ-1	1	5	7	11	24
ЕГ-2	2	6	4	13	25
КГ-1	3	7	8	7	25
ЕГ-3	0	2	6	17	25
ЕГ-4	0	1	7	17	25
КГ-2	2	6	6	11	25
Всього: осіб	8	27	38	76	149
%	5	18	26	51	100

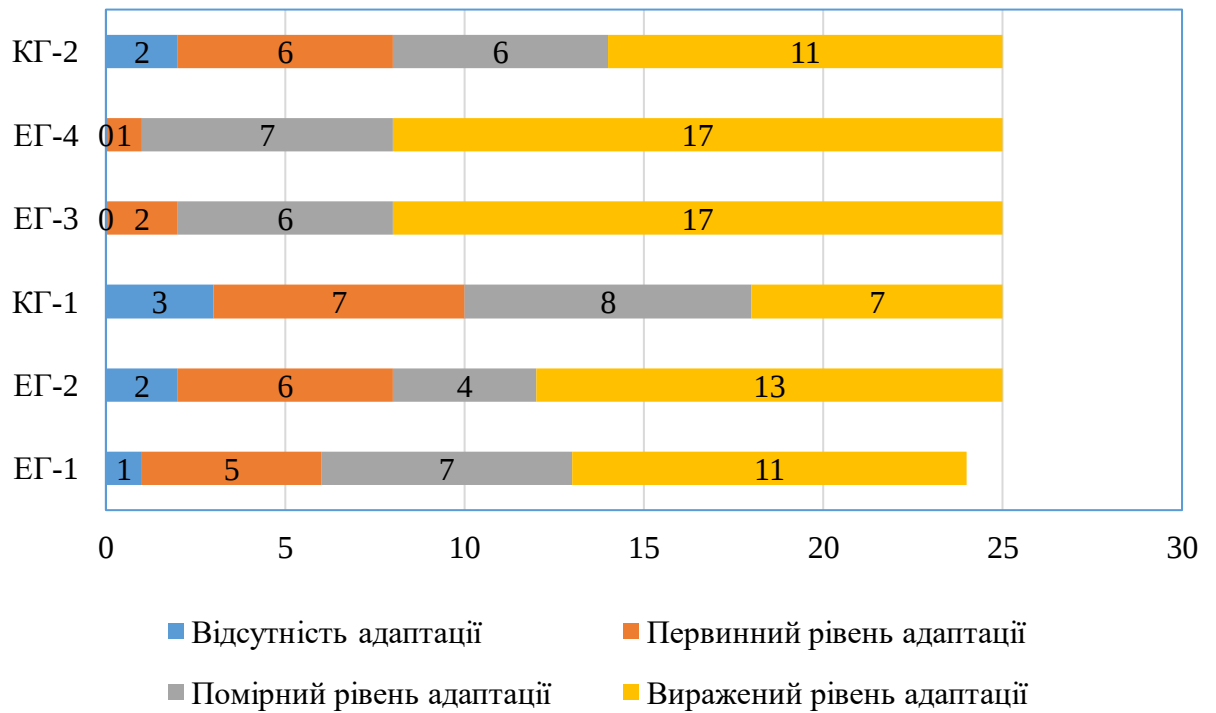


Рис. 3.3.2. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента»

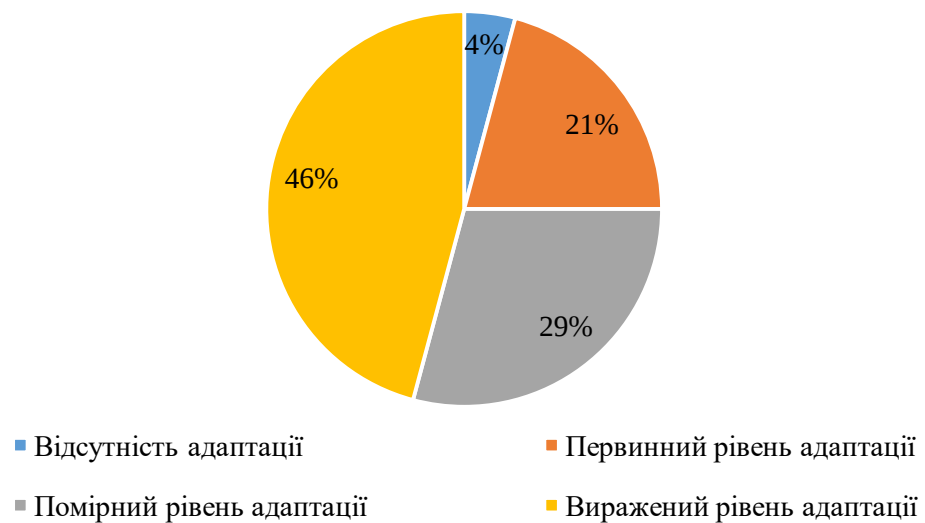


Рис. 3.3.3. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-1)

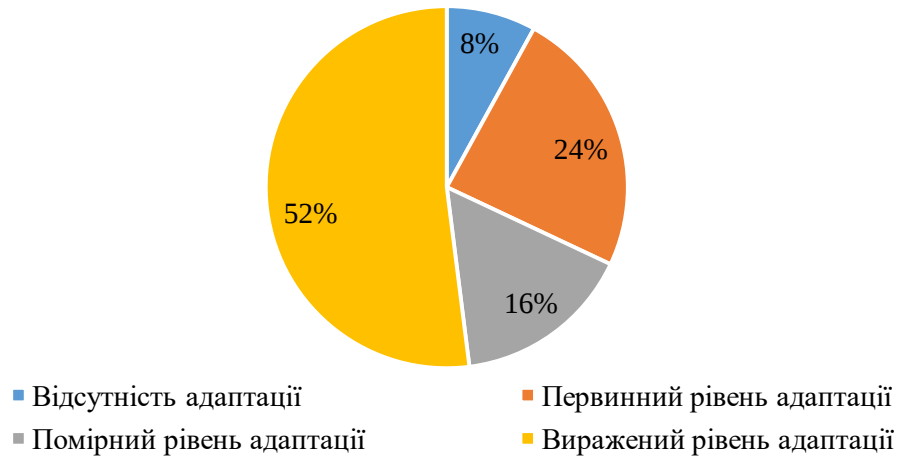


Рис. 3.3.4. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-2)

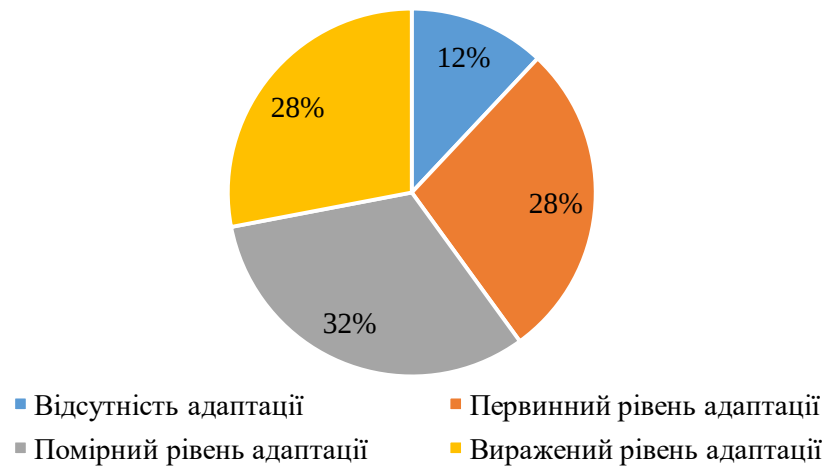


Рис. 3.3.5. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група КГ-1)

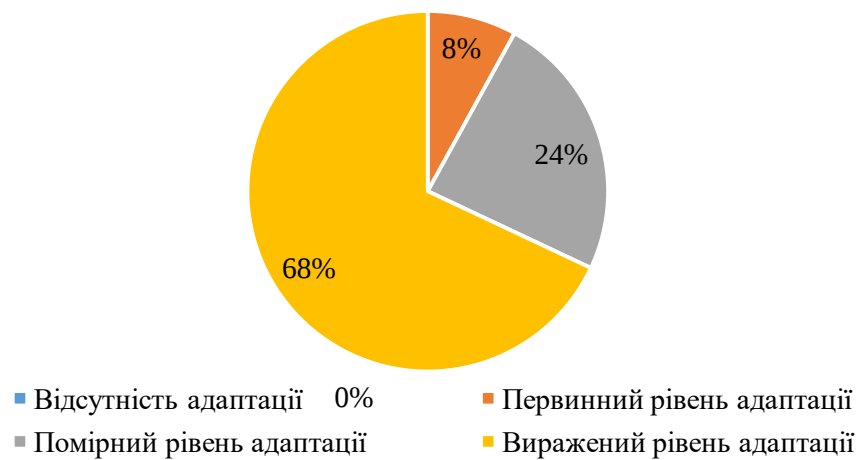


Рис. 3.3.6. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-3)

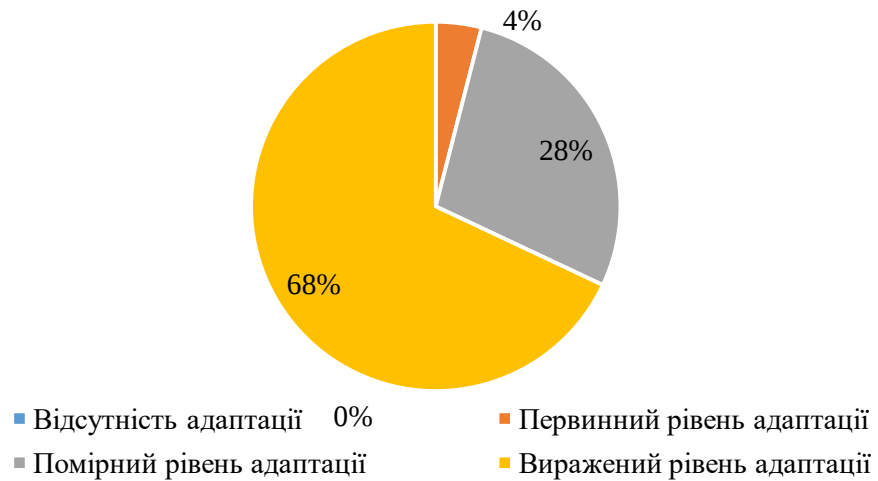


Рис. 3.3.7. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група ЕГ-4)

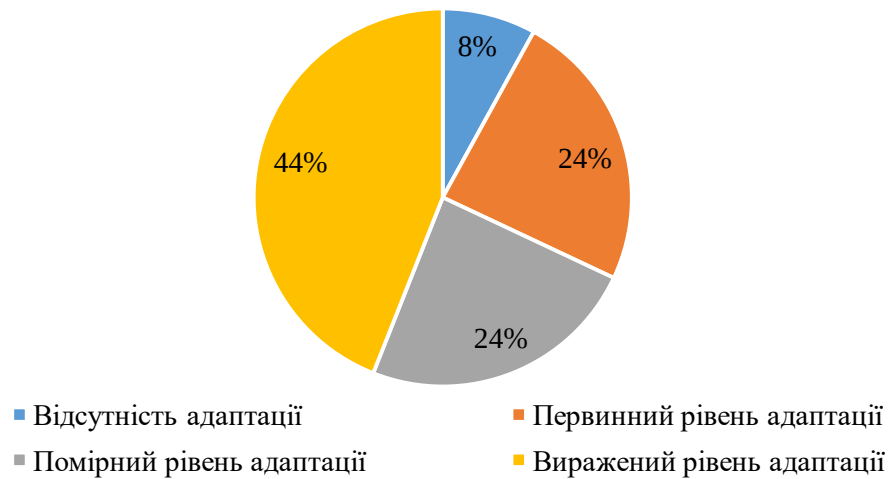


Рис. 3.3.8. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні показники по групі (група КГ-2)

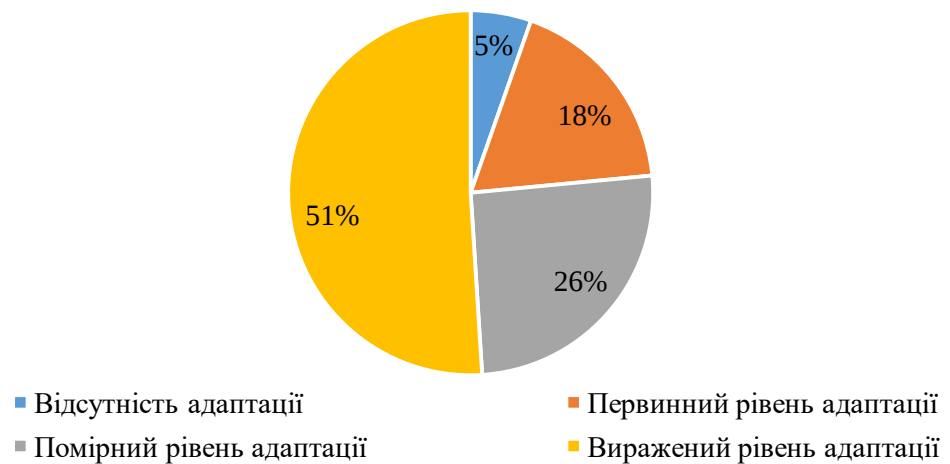


Рис. 3.3.9. Результати після експерименту за методикою «Самооцінка адаптивності студента». Відносні загальні показники

Як бачимо з представлених у табл. 3.3.1. та на рис. 3.3.1. даних, представлена нами методика принесла позитивні результати, оскільки відсутність адаптації показало лише 8 осіб (5%), навіть на 2% (3 особи) знизилась кількість студентів з первинним рівнем адаптації, а виражений рівень адаптації зріс аж на 3%.

Бачимо також і негативні сторони – це погіршення ситуації в обох контрольних групах, а саме: у контрольній групі 2 зросла кількість осіб з відсутністю адаптації, а в обох групах знизилась кількість студентів з вираженим рівнем адаптації.

Після всіх проведених заходів у березні 2025 року проводилося повторне тестування і за методикою «Адаптованість студентів до ЗВО» Т.Дубовицької, А.Крилової. Результати тестувань наведено у табл. 3.3.2 та 3.3.3 відповідно у розрізі шкал, а їх динаміку – в табл. 3.3.4 та 3.3.5.

Таблиця 3.3.2

Результати експерименту за шкалою адаптованості до навчальної групи

Запитання	Експериментальні групи			Контрольні групи		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.	20,4	63,1	16,5	20,2	62,9	16,9
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.	21,4	61,8	16,8	8,4	68,4	23,2
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.	38,2	55,1	6,7	31,4	64,4	4,2
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.	23,4	60,1	16,5	31,2	45,1	23,7
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.	18,2	56,4	25,4	18,7	65,7	15,6
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.	20,4	63,1	16,5	23,2	62,1	14,7
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.	19,1	58,9	22,0	9,5	68,8	21,7
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.	20,2	58,4	21,4	10,3	69,1	20,6

Таблиця 3.3.3

Результати експерименту за шкалою адаптованості до навчальної діяльності

Запитання	Експериментальні групи			Контрольні групи		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.	58,4	32,2	9,4	49,6	29,2	21,2
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.	30,1	56,8	13,1	26,2	56,5	17,3
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.	12,2	54,6	33,2	14,7	56,2	29,1
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.	14,1	22,1	63,8	17,3	57,5	25,2
13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.	30,2	56,2	13,6	27,1	57,9	15,0
14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.	37,4	57,2	5,4	35,6	39,2	25,2
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.	12,2	54,6	33,2	14,7	56,2	29,1
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.	14,1	51,5	34,4	17,3	57,5	25,2

Таблиця 3.3.4

Динаміка показників за шкалою адаптованості до навчальної групи

Запитання	Експериментальні групи			Контрольні групи		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
1	2	3	4	5	6	7
1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.	3,2	1,8	-5,0	0,4	0,5	-0,9
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки однокласники можуть мене неправильно зрозуміти.	-1,1	1,1	0,0	1,1	-0,4	-0,9
3. Однокласники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.	0,4	5,3	-5,7	-9,2	15,2	-6,0

1	2	3	4	5	6	7
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.	0,3	13,9	-14,2	-4,7	3,1	1,6
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.	-4,3	-4,3	8,6	5,0	-2,1	-2,9
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.	3,2	1,8	-5,0	1,4	1,7	-3,1
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.	-3,4	-1,8	5,2	0,8	1,0	-1,8
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.	-2,3	-2,3	4,6	3,0	0,3	-3,5

Я бачимо з динаміки показників за шкалою адаптованості до навчальної групи, наведених в табл. 3.3.4, в експериментальних групах (в опитуванні взяло участь 99 респондентів з шести груп) покращилися такі показники як: активність у групі - сумарно на 5%, зросла цікавість одногрупників справами одне одного – сумарно 5,7%, відповідно і студенти стали прислухатися до думки інших здобувачів – показник зріс аж на 14,2%, як наслідок зріс і коефіцієнт комфортності перебування у групі – 5%. Тоді як у контрольних групах (в опитуванні взяло участь 48 респондентів з двох груп) показники змінювалися не так активно, а деякі навіть погіршувалися. Варто звернути увагу на показники рівня комунікації у цих групах, оскільки збільшилась кількість студентів, яким важко спілкуватися з одногрупниками аж на сумарних 2,9%, складно звернутися до них за допомогою – на 3,3% і аж на 9,2% знизилась кількість тих, які вважають, що з ними хочуть спілкуватися (швидше за все вони будуть надалі намагатися триматися осторонь), але є і позитивна динаміка – зросла кількість студентів, яким комфортно перебувати у групі і виконувати всі норми сумарно на 3,1%.

Варто було б зазначити, що у контрольних групах куратори мінімум часу проводили з групою, переважно це було спілкування по телефону чи через старосту.

Таблиця 3.3.5

Динаміка показників за шкалою адаптованості до навчальної діяльності

Запитання	Експериментальні групи			Контрольні групи		
	так	+/-	ні	так	+/-	ні
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.	4,2	2,1	-6,3	-4,2	-2,4	6,6
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.	1,4	1,6	-3,0	-1,3	-1,2	2,5
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.	-2,4	-2,0	4,4	0,9	0,7	-1,6
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.	-1,0	-7,8	8,8	2,4	-3,2	0,8
13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з предметів.	3,0	2,5	-5,5	0,5	2,1	-2,6
14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.	8,7	2,0	-10,7	8,1	-18,5	10,4
15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.	-2,4	-2,0	4,4	0,9	0,7	-1,6
16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.	-1,3	-7,0	8,3	2,7	3,2	-5,9

З табл. 3.3.5 бачимо в експериментальних групах кількість студентів, які почуваються впевнено і комфортно на заняттях зросла на 6,3%, тоді як в контрольних знизилась на 6,6%, та ж тенденція спостерігається і з проявленням своїх здібностей до навчання. В ЕГ на 8,8 % збільшилась кількість студентів, котрі вважають більшість предметів не складними (консультації викладачів-предметників дали свої результати), тоді як в КГ кількість невпевнених у своїх знаннях зросла на 2,4%.

Загалом дослідження показало і керівництву інститутів і кураторам існуючі проблеми, на які терміново потрібно звернути увагу задля покращення мікроклімату у групах аби не допустити до зменшення контингенту.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження, яке було проведене нами зі студентами першого року навчання Національного університету «Львівська політехніка», дозволило встановити реальний рівень, простежити динаміку та виявити специфіку процесу адаптації у конкретному освітньому середовищі. Типовими труднощами, з якими стикаються першокурсники, виявилися неспроможність налагодити комунікацію з іншими студентами групи та університету, а також з викладачами (студенти соромляться звернутися до викладача, коли не зрозуміють тему). В ході констатувального експерименту було виявлено, що 48% (72 особи) студентів демонструють виражений рівень адаптації, тоді як 8% (12 осіб) показали відсутність адаптації та відчувають значні труднощі в академічній сфері.

На основі отриманих теоретичних та емпіричних даних було розроблено та апробовано психолого-педагогічну програму Методичні рекомендації «В допомогу куратору першого курсу», спрямовану на посилення адаптаційного потенціалу першокурсників за допомогою індивідуальних консультацій з викладачами, посиленої роботи куратора, та проведення культурно-масових заходів. Апробація програми засвідчила її ефективність у сприянні успішнішому входженню студентів в освітнє середовище ЗВО, зниженні рівня тривожності, покращенні комунікативних навичок та підвищенні навчальної мотивації, що підтверджується суттєвими змінами контрольних показників: кількість студентів, у яких спостерігається відсутність адаптації знизилась до 8 осіб (до 5%), а тих, у кого виражений рівень адаптації зростає до 76 осіб (до 51%).

Також в експериментальних групах покращився рівень комунікації між студентами, а засвоювати знання і спілкуватися з педагогами після проведених консультацій стало легше.

ВИСНОВКИ

Проблему адаптації першокурсників до умов освітнього середовища закладу вищої освіти розглядається науковцями з різних сфер: педагогами, психологами, соціологами та біологами. В українській та зарубіжній науці адаптація студентів першого року навчання трактується як процес пристосування особистості до нової соціально-освітньої системи, її нормативних вимог, цінностей, організації навчального процесу.

Адаптація розглядається як складний, багатогранний процес, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний аспекти.

Проблеми, які виникають на початковому етапі навчання в більшій мірі пов'язані не з низьким рівнем шкільної підготовки та з низьким рівнем самоорганізації та самоконтролю, відсутністю тайм-менеджменту, відсутністю навичок самостійної роботи. Для закладу вищої освіти важливо створити оптимальні умови для навчання та проживання кожного студента. Адаптація сьогодні ускладнюється умовами військового стану, оскільки вимагає посилення психологічної підтримки, розвитку критичного мислення та оптимізації навчального процесу з урахуванням нових викликів.

Опрацювання теоретичного і практичного матеріалу з проблеми адаптації здобувачів освіти першого року навчання до середовища ЗВО, дозволило зробити наступні висновки:

1. Під час опрацювання наукових джерел визначено, що адаптація студентів-першокурсників є не пасивним процесом звикання, а активною взаємодією здобувача з новим освітнім середовищем, яке вимагає від нього акумуляції внутрішніх ресурсів та супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

2. Визначено, що до основних чинників, які впливають на успішність та проблемність процесу адаптації студентів належать: індивідуально-психологічні особливості (мотивація, рівень довузівської підготовки,

комунікативні навички, стресостійкість, самооцінка), соціально-демографічні характеристики, а також особливості освітнього середовища ЗВО (організація навчального процесу, психологічний клімат в групі, налагодженість взаємодії викладачів зі студентами, наявність та ефективність системи психолого-педагогічної підтримки).

3. За результатами констатувального етапу, в якому взяло участь 147 студентів, виявлено лише 48% здобувачів, які мали виражений рівень адаптації. Типовими проблемами у решти студентів були погано сформовані або відсутні навички самостійної роботи, складнощі з налагодженням комунікації з одногрупниками та викладачами, тривожність перед опитуванням та невизначеність щодо майбутньої професійної діяльності. Близько 80% студентів показали високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи, тоді як 21% мали низький рівень адаптованості до навчальної діяльності, що вказувало на необхідність підтримки саме в академічній сфері.

4. Розроблена та апробована психолого-педагогічну програма, спрямована на скорочення адаптаційного періоду у здобувачів освіти першого року навчання довела свою ефективність. Програма включала три основні напрямки: 1) організаційний (запровадження додаткових консультацій з профільних дисциплін, ознайомлення з особливостями навчального процесу в ЗВО, інформаційна підтримка та онлайн-ресурси університету); 2) соціально-психологічний (проведення кураторами тематичних виховних годин з елементами психологічної підтримки); 3) культурно-творчий (залучення студентів до різного роду заходів, таких як «Дебют першокурсника» та спортивний турнір «Козацькі забави», що сприяло соціалізації та згуртуванню колективів).

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції системного, особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів, що дозволило створити методичні рекомендації психолого-педагогічного супроводу адаптації першокурсників, яка враховує всі компоненти адаптації та успішно

апробована на базі конкретного ЗВО.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості впровадження розробленої та апробованої психолого-педагогічної програми та методичних рекомендацій «В допомогу куратору першого курсу» у діяльність кураторів, психологічних служб та адміністрації закладів вищої освіти для пришвидшення процесу адаптації студентів, збереження студентського контингенту та як попередження дезадаптації.

Подальші дослідження варто направити на вивчення довготривалих ефектів впровадженої програми, дослідження особливостей адаптації студентів різних спеціальностей та форм навчання, крім того, спробувати розробити різні підходи до їх супроводу в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 20-24.
2. Андросович К. А., Ткаченко Л. І., Ільїна Г. В. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: навч. посіб. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
3. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: монографія. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. 128 с.
4. Багно Ю.М. Сучасний психолого-педагогічний словник: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький: ПП Домбровська Я.М., 2016. 10 с.
5. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1 (1). С. 1-7.
6. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. *Вісн. ЛУВС. Серія психологія*. 2018. №.2. С. 233- 241.
7. Бондар Л. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Вісн. Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*. 2016. № 8. С. 65-69.
8. Бурдейна Л. І. Аналіз стану адаптації студентської молоді до навчання у ВНЗ аграрного профілю. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2017. № 48. С.79-83.
9. Велика Українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 22.03.2025).
10. Гладиш М. О. Наукові підходи до проблеми адаптації студентів з

особливими освітніми потребами в умовах закладу вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 2. С. 55-58.

11. Глівінська О., Мирончук Н. Особливості адаптації студентів перших курсів до навчання у ВНЗ. *Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти: збірник наукових праць*. 2015. С. 209-215

12. Гончарова Є.Є., Беляєва О. М. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. № 6/214. С. 84-89.

13. Гончарова Є.Є., Беляєва О.М. Роль викладача в адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО. *Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи*: матеріали VII Міжнарод. наук.-практ. конф., м. Полтава, 24-25 лист. 2022р. / Вид-во «Астроя». Полтава, 2022. С.39-42.

14. Гриньова Н. В. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти: історичний аспект. *Психологічні студії*. 2024. № 1. С. 42-49.

15. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61-69.

16. Дмитрук Л. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2024. № 77. С. 32-37.

17. Енциклопедія сучасної України: у 30 т. / І. М. Дзюба та ін.; Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. Т. 1. С. 82-83.

18. Єрмоменко О. Сутність поняття «адаптація» в міждисциплінарному аспекті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 27. Т.2. С. 211-218.

19. Зінонос Н. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2018. № 1. С. 78-81.

20. Зінченко С. П. Професійна адаптація студентів-військовослужбовців до продуктивної діяльності у сфері послуг: дис. ... канд. пед. наук: 19.00.05. Кривий Ріг, 2022. URL: <https://doi.org/10.31812/123456789/7053> (дата звернення: 15.03.2025).

21. Іленко Н., Бойченко О., Іленко-Лобач Н. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти Полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Медична освіта.* 2023. № 2. С. 32-36.

22. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 2. Ч. II. С. 16-28.

23. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища // *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 1 (54). С. 104-110.

24. Качеровська О. М. Адаптація студентів першого курсу до освітнього середовища Хмельницького політехнічного фахового коледжу Національного університету «Львівська політехніка». *Актуальні проблеми сучасної науки, розвитку технологій та менеджменту: матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. м. Хмельницький, 21 лист. 2024 р. / Вид-во Львів. політехніки.* Львів, 2024. С. 293-294.

25. Коленіченко Т. І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* 2015. № 43. С. 431-435.

26. Короткий словник педагогічних термінів / І. Колодій та ін. Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2021. С. 16.

27. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2017.

№ 7. С. 69-79.

28. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2018. 255 с.

29. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. № 52. Т. 2. С. 185-192.

30. Лєсовий В.Ю., Петрук В.А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2017. 144 с.

31. Марковець О., Ковальчук У., Клиніна Т. Інформаційне забезпечення адаптації студентів 1 курсу до навчання у закладах вищої освіти (на прикладі Національного університету «Львівська політехніка»). *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2021. № 4. С. 105-112.

32. Максименко С.Д. Специфіка підготовки майбутніх спеціалістів у контексті економічної психології. *Інформація, комунікація, суспільство 2021*: матеріали Х міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 20-22 трав. 2021 р. / Вид-во Львів. політехніки. Львів, 2021. С. 4–10.

33. Національний університет «Львівська політехніка». URL: <https://lpnu.ua/> (дата звернення: 20.02.2025).

34. Олексюк В. Р. Адаптація студентів-першокурсників до навчання в закладі вищої освіти. *Габітус*. 2022. №33. С. 123-127.

35. Острова В.Д. Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2015. 193 с.

36. Психологія вищої школи: навч. посіб. / О.І. Власова та ін. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2015. 406 с.

37. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навч. посіб. Київ: Каравела, 2023. 360 с.

38. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII: станом на 1 квіт. 2025р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 1.04.2025).

39. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VII: станом на 1 квіт. 2025р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 1.04.2025).

40. Перетятко В. В. Рівень інтелектуального розвитку як складова дидактичної адаптації студента-першокурсника університету. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. №2 (13). С. 223-226.

41. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (2). С. 228-236.

42. Романинець М.Р. Заклади вищої освіти в Україні: правові аспекти їх функціонування. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21457/9.pdf> (дата звернення: 29.04.2025).

43. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2022. №2 (51). С. 135-139.

44. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Біологія*. 2021. С. 182-183.

45. Столярчук О. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць*. 2016. № 25. С. 100-105.

46. Тарасова Т. Б. Адаптація першокурсників до організаційних форм навчання в закладі вищої освіти. *Фізико-математична освіта*. 2019. №3. С.150-156.

47. Тарнавська Т. В., Глушаниця Н.В. Методологічні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців. *Роль інновацій в трансформації*

образу сучасної науки. 2019. № 5. С. 73-76.

48. Цінь Ш. Роль освітнього середовища у формуванні загальної культури майбутнього вчителя музики в Україні та КНР. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.71-1.32> (дата звернення: 29.03.2025)

49. Шайхлісламов З. Р. Адаптація: поняття та роль в організації дистанційної форми навчання в умовах військового часу. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-55> (дата звернення: 29.03.2025)

50. Шаповалова Т. Г., Кондратенко Л. І., Кібенко Л. М. Адаптація студентів до умов дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 3 (8). С. 152-162.

51. Шапран, О. І., Шапран Ю. П. Створення інноваційного освітнього середовища в процесі професійної підготовки майбутнього вчителя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2016. №9. С. 108-110.

52. Шахвердова А. П. Психологічний супровід соціальної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса. 2018. 242 с.

53. Шевченко С. В., Денисов І. Г. Особливості адаптації першокурсників до навчального навантаження сучасного освітнього процесу вищої школи. *Актуальні проблеми психології.* 2019. № 11 (20). С. 345-361.

54. Шепель М. Є. Педагогічні умови адаптації майбутніх учителів філологічних спеціальностей до професійної діяльності: дис. ...к. пед. н.: 19.00.07. Одеса, 2016. 345 с.

55. Шиделко А. В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Наук. вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2016. № 2. С. 151-159.

56. Штепа О. Психологічні ресурси особистісної конфіденції: можливості довіри людини до себе й інших. *Проблеми сучасної психології:*

збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2020. № 50. С. 352–374.

57. Щедріна М. М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у вузі. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2018. № 10. С. 165-170.

58. Яланська С. Психологічні аспекти розвитку толерантності особистості в освітньому середовищі. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С. 100-108.

59. Cameron, R. B., Rideout, C. A. It's been a challenge finding new ways to learn': first-year students' perceptions of adapting to learning in a university environment. *Studies in Higher Education*. 2020. Vol. 47, no. 3. P. 668-682. URL: <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1783525> (date of access: 24.04.2025).

60. Cao, C., Tang, L. A within-person perspective for investigating transitional students' academic learning and adjustment during the first university semester. *Studies in Higher Education*. 2025. Vol. 3, no. 2. P. 1-17. URL: <https://doi.org/10.1080/03075079.2025.2471546> (date of access: 21.04.2025).

61. Cobb S. D. Factors affecting the successful adaptation of first-year students to online learning. *International Journal of Vietnamese Studies*. 2017. Vol. 1, no. 12, 227-244.

62. Fawaz M. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*. 2021. Vol. 56, no. 1. P. 52-57

63. Labrague L. J. Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic. *A systematic review of quantitative studies*. 2021. Vol. 29, no. 7. P. 1893-1905. URL: <https://doi.org/10.1111/jonm.13336> (date of access: 25.04.2025).

64. Mulaudzi Israel. Challenges Faced By First-Year University Students: Navigating the Transition to Higher Education. *Journal of Education and Human Development*. 2023. URL: <https://www.researchgate.net/publication/378709272>

(date of access: 21.04.2025).

65. Nur'aini N., Miswanto M., Munir A., Pristanti N. A., and Ravsamjani F.. A Comprehensive Investigation into First-Year University Student Adjustment. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 2024. Vol. 6, no. 3. URL: <https://doi:10.51214/002024061084000> (date of access: 26.04.2025).

66. Stark E. Examining the Role of Motivation and Learning Strategies in the Success of Online vs. Face-to-Face Students. *Online Learning*. 2019. Vol. 23, no. 3. P. 234-251. URL: <https://doi.org/10.24059/olj.v23i3.1556> (date of access: 21.04.2025).

67. Stockinger K, Rinas R, Daumiller M. Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learn Individ Differ*. 2021. Vol. 90, no. 8. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102046> (date of access: 23.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Самооцінка адаптивності студента»

(варіант методики С. Болтівця модифікований Л. Подоляк, В. Юрченко)

Інструкція.

Методика передбачає відповіді на вісім запитань, кожне з яких має п'ять варіантів для вибору. Уважно прочитайте запитання та виберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому усвідомленню свого емоційного стану, перебігу пізнавальних процесів. Запишіть на окремому аркуші номер варіанта цього твердження.

1. Ваше розуміння навчального матеріалу.

1.1. Те, що вивчається на заняттях, мені зовсім незрозуміле.

1.2. Із того, що вивчається на заняттях, я засвоїв лише окремі поняття, питання.

1.3. Я розумію те, що вивчається, але мені важко його викласти.

1.4. Я можу викласти вивчене, коли навчальний матеріал пов'язаний із тим, що я вже знаю.

1.5. Навіть якщо навчальний матеріал цілком новий і здається дуже складним, мене, як правило, осяює несподівана думка, яка допомагає проникнути в його зміст.

2. Як Ви використовуєте навчальну допомогу?

2.1. Будь-яке з навідних запитань викладача ще більше заплутує мене.

2.2. Я відчуваю полегшення, коли викладач допомагає розпочати відповідь або підказує ті поняття, які постійно забуваються, хоча, на мій погляд, я їх розумію.

2.3. Під час відповіді я розраховую на допомогу викладача, оскільки самостійно мені важко вичерпно відповісти на запитання.

2.4. Допомога викладача, звичайно, сприяє якісному виконанню

роботи, хоча й без неї, дарма що не так повно, я можу сам правильно виконати завдання.

2.5. Допомога викладача дає мені змогу ще раз переконатись, що завдання (роботу) я виконаю правильно та вичерпно.

3. Чи допомагає Вам зразок або вже засвоєний спосіб навчальної діяльності для виконання подібного завдання (роботи)?

3.1. Ні, це не може мені допомогти.

3.2. За зразком або вже відомим мені способом я спробую виконати завдання хоча б частково.

3.3. За зразком або з використанням уже відомого способу я можу виконати завдання, якщо викладач мені постійно допомагатиме в цьому.

3.4. Зразок або засвоєний спосіб дій слугує мені надійною допомогою, проте в окремих сумнівних випадках і в разі труднощів я покладаюсь на підказку викладача.

3.5. Я легко і швидко виконаю завдання, якщо матиму зразок або якщо спосіб виконання подібної роботи мені вже відомий.

4. Чи цікаво Вам навчатись?

4.1. Ні, жодне з навчальних завдань не викликає в мене інтересу.

4.2. Іноді цікаво виконувати лише окремі завдання, проте, розпочавши роботу, дуже часто не хочеться діяти далі.

4.3. Учитись цікаво, якщо тільки викладач постійно підтримує інтерес роз'ясненням, жартами, підбадьоренням тощо.

4.4. Більшість завдань є за своєю суттю цікавими, а тому лише окремі з них я не довів до кінця.

4.5. Для мене будь-яке навчальне завдання цікаве, але чим воно складніше – тим краще.

5. Яка у Вас працездатність у навчанні?

5.1. Здебільшого я відчуваю себе виснаженим і тому не можу навіть розпочати виконувати завдання.

5.2. Розпочавши роботу, я найчастіше відчуваю втому, і тому це

починає відвертати увагу.

5.3. Навіть удень відчуваю втомленість, сонливість, і тому, щоб успішно вчитись, мені потрібні тривалі перерви в роботі.

5.4. Я відчуваю себе працездатним протягом усіх занять, але на останніх, звичайно, продуктивність мислення трохи знижується.

5.5. У мене постійно висока працездатність, яка несильно може коливатися протягом дня.

6. Який у Вас настрій?

6.1. Коли я думаю про університетські справи, мене завжди охоплює занепокоєння, а іноді й страх.

6.2. Уранці, перед відвідуванням університету, мене часто щось лякає й непокоїть, однак в університеті це минає.

6.3. В університеті я відчуваю себе невпевнено і здебільшого мрію про те, щоб мене якнайменше помічали і викладачі й однокурсники.

6.4. В університеті я спокійний і врівноважений, бо знаю, до чого треба прагнути та як цього досягти.

6.5. В університеті мені приємно навчатись, особливо коли на занятті викладач звертає на мене увагу, залучає до роботи, викликає відповідати перед аудиторією.

7. Чи бувають у Вас головні болі?

7.1. На заняттях я відчуваю постійні сильні головні болі.

7.2. Головні болі на заняттях виникають часто.

7.3. Так, іноді в мене болить голова.

7.4. Справді, інколи в мене заболить голова, але це буває зрідка й більш швидко минає.

7.5. Ні, голова в мене на заняттях ніколи не болить.

8. Який у Вас сон?

8.1. Мене часто мучить безсоння, а коли засну, інколи промовляю слова і фрази, розмовляю.

8.2. У мене неспокійний сон, я часто прокидаюсь увесь спітнілий і

потім довго не можу заснути.

8.3. Сон у мене буває неспокійний, проте це трапляється зрідка.

8.4. Пригадую, один чи два рази був неспокійний сон, але відтоді це минуло.

8.5. Сон добре відновлює мої сили.

Оброблення й аналіз результатів

За кожен із варіантів тверджень нараховуються бали, кількість яких відповідає його порядковому номеру (наприклад, варіант 1.1 – 1 бал, варіант 1.2 – 2 бали й т. д.) Інтерпретація результатів опитування проводиться на основі загальної суми балів. Рівень самооцінки адаптивності визначається за шкалою, наведеною в табл. А.1.

Таблиця А.1

Шкала визначення рівнів адаптації студентів за методикою «Самооцінка адаптивності»

Сумарна кількість набраних балів за опитувальником	Цифрове позначення рівня	Значення
8–15	1	Відсутність адаптації
16–23	2	Первинний рівень адаптації
24–31	3	Помірний рівень адаптації
32–40	4	Виражений рівень адаптації

Додаток Б

Методика «Адаптованість студентів до ЗВО» Т.Дубовицької, А. Крилової

Методика складається з 16 тверджень до яких студенти повинні висловити свої згоди.

Інструкція. З метою створення умов для підвищення якості навчання у ЗВО, просимо вас висловити свою думку з приводу запропонованих тверджень і поставити відповідну цифру навпроти номера твердження.

Варіанти відповідей: «так» – 2; «важко сказати» – 1; «ні» – 0.

Список тверджень

1. Я активний у групі, часто беру ініціативу на себе.
2. Тримаюсь осторонь, проявляю стриманість у відносинах, оскільки одногрупники можуть мене неправильно зрозуміти.
3. Одногрупники проявляють до мене інтерес і прагнуть спілкуватися зі мною.
4. Можу впливати на думки і погляди одногрупників з урахуванням своїх інтересів.
5. Мені важко спілкуватися, знаходити спільну мову зі своїми одногрупниками.
6. Мені комфортно в групі, я легко виконую її норми і правила.
7. Одногрупники ставляться до мене насторожено, мало спілкуються зі мною.
8. Мені складно звернутися по допомогу до одногрупників.
9. На всіх заняттях відчуваю себе впевнено і комфортно.
10. У навчанні я можу повною мірою проявити свою індивідуальність, здібності.
11. На заняттях мені важко виступати, висловлювати свої думки.
12. Багато навчальних предметів є складними для мене, я важко опановую їх.
13. Успішно і вчасно справляюся з усіма навчальними завданнями з

предметів.

14. У мене є власна думка з предметів, які вивчаються, і я завжди її висловлюю.

15. Мені важко поставити запитання, звернутися за допомогою до викладача.

16. Потребую допомоги і додаткових консультацій викладачів з багатьох предметів.

Обробка результатів здійснюється шляхом перевodu цифр в бали відповідно до ключа і наступного підсумовування отриманих балів окремо за кожною шкалою і методикою в цілому.

Прямі судження (цифра 0 означає 0 балів; цифра 1 – 1 бал; цифра 2 – 2 бали): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Зворотні судження (цифра 0 означає 2 бали; цифра 1 – 1 бал; цифра 2 – 0 балів): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптованості до навчальної групи. Підраховується сума балів з таких питань: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптованість до навчальної діяльності. Підраховується сума балів з таких питань: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент відчуває себе в групі комфортно, легко знаходить спільну мову з однокурсниками, виконує прийняті в групі норми і правила.

За необхідності може звернутись до одногрупників за допомогою, здатний проявити активність і взяти ініціативу в групі на себе. Одногрупники також приймають і підтримують його погляди та інтереси.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи свідчать про те, що студент має труднощі в спілкуванні з одногрупниками.

Він тримається осторонь, проявляє стриманість у відносинах. Йому складно знайти спільну мову з одногрупниками, звернутись до них по допомогу. Він не поділяє прийняті в групі норми і правила, одногрупники

не розуміють і не приймають його поглядів.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності свідчать про те, що студент легко опановує навчальні предмети, успішно і вчасно виконує навчальні завдання; за необхідності може звернутись по допомогу до викладача, вільно висловлює свої думки, може проявляти свою індивідуальність і здібності на заняттях.

Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності говорять про те, що студенту складно опанувати навчальні предмети і виконувати навчальні завдання, виступати на заняттях, висловлювати свої думки. За потреби він не може поставити питання викладачеві. Такий студент не проявляє свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях, потребує додаткових консультацій з багатьох предметів, що вивчаються

Додаток В

ПОЛОЖЕННЯ

про викладача-куратора індивідуального навчального плану

1. Це положення розроблено на підставі «Тимчасового положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців» (затвердженого наказом МОН України від 23.01.04. № 48), «Рекомендацій щодо структури та ведення індивідуального навчального плану студента» (затверджених наказом МОН України від 30.12.05. № 774), інших нормативних та інструктивних документів МОН України, «Методичних рекомендацій щодо формування освітньо-професійної програми підготовки фахівців у кредитно-модульній системі організації навчального процесу», укладених робочою групою університету (Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2004).

2. Основним завданням викладача-куратора індивідуального навчального плану студента (надалі – куратора) є надання кваліфікованих консультацій та рекомендацій щодо формування індивідуального навчального плану студента та його реалізації упродовж усього періоду навчання на певному освітньо-кваліфікаційному рівні.

3. Куратором може бути провідний викладач випускової кафедри, як правило, професор або доцент, ґрунтовно ознайомлений з вимогами освітньо-кваліфікаційних характеристик та з освітньо-професійними програмами підготовки фахівців певного освітньо-кваліфікаційного рівня споріднених напрямів або спеціальностей підготовки фахівців. Куратора призначають наказом по університету на підставі подання директора навчально-наукового інституту. У межах виконання своїх функцій куратор підпорядкований заступнику директора навчально-наукового інституту, який відповідає за формування індивідуальних навчальних планів студентів.

4. Кількість студентів, індивідуальні навчальні плани яких курує

куратор, не може перевищувати чисельності академічної групи (25–30 осіб).

5. Основні функції куратора:

5.1. Ознайомлення студентів з принципами кредитно-модульної системи підготовки фахівців та з можливостями формування індивідуального навчального плану студента.

5.2. Надання рекомендацій та консультацій студентам щодо формування їхніх індивідуальних навчальних планів.

5.3. Надання рекомендацій та консультацій студентам щодо запису на вивчення конкретних модулів (навчальних дисциплін).

5.4. Контроль за реалізацією індивідуального навчального плану студента.

5.5. Надання рекомендацій студентам щодо реалізації практичної підготовки.

5.6. Надання рекомендацій та консультацій студентам щодо можливостей майбутнього працевлаштування.

6. Основні обов'язки куратора:

6.1. Знати вимоги освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійні програми підготовки фахівців для певного освітньо-кваліфікаційного рівня.

6.2. Візувати індивідуальний навчальний план студента.

6.3. Подавати пропозиції щодо зарахування модулів (навчальних дисциплін), які студент засвоїв за час перебування в інших ВНЗ України або за кордоном.

6.4. Аналізувати фактичне зарахування студентом кредитів з урахуванням обов'язкових дисциплін і структурно-логічної схеми та подавати пропозиції щодо продовження навчання студента або щодо його відрахування.

7. Куратор має право:

7.1. Ознайомлюватися з інформацією про освітньо-професійні програми підготовки фахівців, про освітньо-кваліфікаційні характеристики,

про ухвали вчених, методичних та адміністративних рад, що стосуються функцій, які виконує куратор, а також з відомостями про бази практичної підготовки та про місця майбутнього працевлаштування.

7.2. Брати участь у діяльності робочих груп кураторів та подання пропозицій щодо покращання діяльності кураторів.

7.3. Відвідувати заняття студентів, передбачені їхніми індивідуальними навчальними планами.

7.4. Брати участь у засіданнях вчених рад навчально-наукових інститутів, на яких розглядають питання формування та виконання студентами індивідуальних навчальних планів.

7.5. Подавати пропозиції щодо покращання навчального процесу.

7.6. Заносити виконання обов'язків куратора в індивідуальний план роботи викладача до розділу «Навчально-методична робота».

8. Відповідальність куратора. Куратор відповідає за формування індивідуальних навчальних планів студентів, закріплених за ним.

9. Обов'язки ВНЗ. Вищий навчальний заклад зобов'язаний створити куратору належні умови для виконання його функцій.

Додаток Д

Методичні рекомендації «В допомогу куратору першого курсу»

На початковому етапі роботи з групою потрібно дізнатися максимум інформації про кожного зі студентів щоб уникнути проблем в процесі адаптації:

- а) чи були проблеми при виборі майбутньої професії (переглянути мотиваційний лист),
- б) чи відповідає середній бал вступу вимогам інституту (можливо занижкі бали НМТ),
- в) стан здоров'я загалом та нервової системи зокрема
- г) навички самоконтролю та самоорганізації

Джерела інформації: особова справа студента; анкетування, тестування; індивідуальні бесіди; спілкування з викладачами-предметниками, батьками та ін.

На першій виховній годині куратору варто пропрацювати зі студентами ряд надважливих для адаптації до середовища закладу вищої освіти організаційних питань:

1. адаптація студента у колективі групи та налагодження взаємодії з студентами інших курсів.
 2. формування доброзичливої морально-психологічної атмосфери в групі.
 3. ознайомлення з правилами та нормативними документами, що регулюють освітній процес ЗВО.
 4. ознайомлення з Кодексом корпоративної культури НУ «львівська політехніка».
 5. адаптація до побутових умов та правил проживання у гуртожитку.
 6. поради студентам щодо організації побуту, харчування, дозвілля.
 7. ознайомлення першокурсників перевагами обраної ними професії;
- В подальшій роботі куратор повинен: розробляти і проводити різного

заходи враховуючи стан здоров'я, психологічні властивості кожного студента та риси характеру, його особисті якості; залучати студентів до занять фізичною культурою і спортом, проводити заходи з формування самосвідомості індивіда та громадянина.

Моніторинг процесу адаптації:

- соціологічні та психологічні дослідження різних аспектів адаптації студентів;
- успішність студентів групи;
- стан відвідуваності занять;
- дотримання Правил внутрішнього розпорядку закладу освіти;
- участь в культурних, спортивних та громадських заходах.

Додаток Е

Сертифікат про участь у конференції



14:20 – 16:00
СЕКЦІЯ 3: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ
ОСВІТИ В УКРАЇНІ ТА ЗАКОРДОНОМ

14 ²⁰ – 14 ⁴⁰	1. Переваги участі у грантових пропозиціях для ВНЗ: управлінський аспект та забезпечення якості освітнього процесу <i>Андрій САВІЦЬКИЙ</i> – д.е.н., доцент, завідувач кафедри менеджменту Хмельницького політехнічного фахового коледжу Національного університету «Львівська політехніка»
14 ⁴⁰ – 15 ⁰⁰	2. Системні та парадигматичні відношення в українській термінології менеджменту: виклики та перспективи <i>Олена БУРКОВСЬКА</i> – к.філ.н., викладач циклової комісії української мови, української і зарубіжної літератури ВСП «Хмельницький політехнічний фаховий коледж Національного університету «Львівська політехніка»
15 ⁰⁰ – 15 ²⁰	3. Адаптація студентів першого курсу до освітнього середовища Хмельницького політехнічного фахового коледжу Національного університету «Львівська політехніка» <i>Олеся КАЧЕРОВСЬКА</i> – головний бухгалтер, викладач циклової комісії економіки та менеджменту ВСП «Хмельницький політехнічний фаховий коледж Національного університету «Львівська політехніка», здобувачка вищої освіти Національної академії педагогічних наук України ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
15 ²⁰ – 16 ⁰⁰ ***	4. Overcoming Classroom Challenges (переклад: «Подолання труднощів під час проведення занять») <i>Мелвін МЕРФІ</i> – доктор бізнес-адміністрування зі спеціалізацією в галузі «Маркетинг», доктор філософії за спеціальністю «Організування, менеджмент та лідерство», професор, викладач економічних дисциплін та менеджменту NOVA Community College (США)