

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Савчук Катерина Олександрівна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Адаптація студентів різних форм навчання до лтримання освіти у ЗВО
053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ К.О. Савчук

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗВО	7
1.1. Адаптація студентів до навчання у ЗВО як психолого-педагогічна проблема	7
1.2. Види соціально-психологічної адаптації та її чинники	10
1.3. Форми навчання (дистанційна та денна) як засоби соціалізації та адаптації студентів у ЗВО	18
1.4. Компоненти та критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО.....	23
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗВО	28
2.1. Опис вибірки та методик дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження адаптаційних процесів у студентів денної та дистанційної форм навчання за обраними методиками.....	32
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗВО	52
3.1. Загальні рекомендації щодо адаптації студентів до умов ЗВО...	52
3.2. Практичні рекомендації для викладачів та кураторів щодо покращення освітнього середовища сприятливого для адаптації студентів.....	56
3.3. Рекомендації для батьків та студентів щодо сприяння адаптації останніх до умов навчання у ЗВО.....	63
3.4. Рекомендації для органів управління освітою.....	71
Висновки до розділу 3	74

ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність теми. Професіоналізація особистості студентів в рамках системи вищої освіти закріплена в Законі України «Про вищу освіту» та стосується всіх пізнавальних процесів, а також формування спроможності до самостійного вироблення способів досягнення поставленої мети, передумовою чого є механізм планування та програмування особистої діяльності. Слід зазначити, що головним завданням вищої школи є стимулювання пізнавальної та особистісної активності студентів у навчально-виховному процесі. У зв'язку з цим першочергового значення набуває дослідження чинників адаптації студентів різних форм навчання процесу отримання вищої освіти у ЗВО.

На сьогодні навчання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО), згідно із Болонською конвенцією, характеризується переходом до нового виду системи навчання, а також впровадженням нового роду педагогічних технологій та стандартів освіти. В залежності як від форми, так і від змісту, процес навчання у вищій школі стає, за кожним разом, все складнішим. Саме через це, головним показником готовності студентів до навчання є показник їх адаптованості у ЗВО. Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності та структури адаптованості особистості, обґрунтування чинників, критеріїв, показників, умов, засобів, властивостей, індивідуально-типологічних особливостей розвитку адаптивності студента. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Процес адаптації студентів різних форм навчання (денної та дистанційної) до отримання вищої освіти у ЗВО».

Вивченням проблематики адаптації студентів до отримання освіти у ЗВО займалися такі науковці, як: Н.А. Буняк, І. А. Добрянський, Л.П. Жулик, О.Д. Гречишкіна, В.В. Заморуєва, Л.В. Зданевич, Т.М. Кармадонова, Н.В. Любченко, Т.А Каткова, М.О. Макаренко, Т.Л. Свистун, О.О. Ахмедова, Е.О. Глазков, С.М. Кондратюк та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники процесу адаптації студентів як денної так і дистанційної форм навчання до отримання вищої освіти у ЗВО.

У відповідності до мети у роботі поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити характеристику поняття адаптації студентів до навчання у ЗВО як психолого-педагогічну проблему.
2. Розглянути види соціально-психологічної адаптації та її чинники.
3. Охарактеризувати форми навчання (дистанційна та денна) як засоби соціалізації та адаптації студентів у ЗВО.
4. Розглянути структуру та етапи адаптації студентів до навчання у ЗВО.
5. Емпірично дослідити процес адаптації студентів різних форм навчання (денної та дистанційної) до отримання вищої освіти у ЗВО.
6. Розробити практичні рекомендації щодо адаптації студентів до умов ЗВО.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів під час навчання у ЗВО як психологічний феномен.

Предмет дослідження – чинники адаптації студентів різних форм навчання до отримання вищої освіти у ЗВО.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння.

Емпіричні: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда для встановлення рівня пристосування першокурсників до умов навчання у ВНЗ; методика «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна» для визначення рівня тривожності особистостей; з метою визначення актуальної навчальної мотивації студентів використовувалась методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності» (за А. Реаном, В. Якуніним).

Наукова новизна одержаних результатів полягає у дослідженні чинників процесу адаптації студентів різних форм навчання до отримання освіти у ЗВО.

Практичне значення дослідження полягає у наведенні практичних рекомендацій з приводу покращення адаптаційного процесу студентів різних форм навчання у ЗВО.

Структура та обсяг курсової роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг основного тексту викладено на 76 сторінках. Робота містить 11 таблиць та 3 рисунки. Список використаних джерел налічує 82 найменування. Робота має додатки які розміщені на 16 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗВО

1.1. Адаптація студентів до навчання у ЗВО як психолого-педагогічна проблема

Вступаючи до закладу вищої освіти, особистість зустрічається із нового роду умовами, на сприйняття яких потрібен певний час, а також бажання самої особистості. Має пройти адаптаційний процес до цих умов, під час якого відбудеться налагодження стосунків із студентським та викладацьким складом, а також відбудеться процес пристосування до вимог навчального процесу та сприйняття нового соціального статусу. Тому пристосування до вище наведених умов має центральне місце в освітньому житті студента, а також у процесу особистого становлення особистості [4,с.19].

Психолого-педагогічна література має різного роду підходи з приводу розкриття змісту поняття «адаптація». Так, одними авторами визначається адаптація, як процес або результат «пристосування», а іншими – у вигляді моменту взаємодії особистості із особистістю (тобто певним колективом або групою), чи у вигляді моменту взаємодії людини із середовищем [7, с.52].

Наведемо коротку характеристику поняття «адаптація» з точки зору різних вітчизняних авторів [8]:

– з точки зору авторів: П.К. Анохіна, В.М. Блейхер, Т.Г. Дичева, В.П. Казначеева, Є.К. Тарасов, Т.І. Фролова поняття «адаптація» це є властивість організму з приводу формування зв'язку з навколишнім середовищем або пристосувальна функція;

– з погляду В.П. Зінченко, М.І. Конюхова, Б.Г. Мещерякова, К.К. Платонова поняття «адаптація» це є процес пристосування органів або навіть організму кожної особистості або групи до змінених зовнішніх умов;

– на думку авторів В.І. Берзін та Г. Сельє під поняттям «адаптація» слід розуміти сукупність адаптаційних реакцій організму, які мають загальний захисний характер.

Розглядаючи визначення поняття «адаптація до навчання у ЗВО», слід виокремити наступні підходи до його розуміння (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Підходи до розуміння поняття «адаптація до навчання у ЗВО»

№ з/п	Характеристика розуміння поняття «адаптація до навчання у ЗВО»	Джерело наведеного розуміння поняття «адаптація до навчання у ЗВО»
1	Комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією суб'єктивних й об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних та фізіологічних чинників	Ворожбіт С.А. [15]
2	Складне багатогранне приєднання студентів до нової системи вимог і контролю, нового колективу, а для деяких – і нового середовища	Андреева Д.А. [7]
3	Пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу, прийняття нормативноправових вимог перебування у ЗВО, осмислене прийняття норм моралі та культури й адаптація до проживання у гуртожитку	Ткачук Л. В. [53]
4	Процес активного пристосування та вольової регуляції засвоєних норм та цінностей, так і готовність до використання різноманітних ресурсів (інформаційних, комунікативних, організаційних тощо), які допомагають професійному та особистісному становленню	Налчаджян А.А. [35]

Автори, чиї визначення наведені у табл. 1.1., виокремлюють так звану біологічну адаптацію, яка передбачає адаптацію до нового роду умов (тобто наприклад кліматичних, побутових або ж санітарних), а також режиму праці та сну, фізичних та нервових навантажень, в тому числі це стосується й режиму та якості харчування.

Як зазначає В. Казміренко, соціально-психологічна адаптація студентів у середовищі ЗВО складається з [25, с.77]:

1) професійно-фахової адаптації, що зумовлює пристосування до змісту, умов та самостійної організації навчальної діяльності, формування навичок та спрямувань у навчальній і науковій роботі;

2) активного чи пасивного пристосування особистості до оточення, побудова стосунків і взаємин у студентських групах, формування стилю особистісної поведінки;

3) соціально-фахову адаптацію як прийняття суспільних вимог до майбутньої професійної діяльності

Як відомо, час навчання у закладах вищої освіти збігається з першим періодом зрілості, тому характеризується складністю становлення у молоді особистісних рис. У цьому віці підвищується значущість таких феноменів, як життєві цілі, спосіб життя, зобов'язання, кохання, вірність тощо. Спостерігається зміцнення свідомих мотивів поведінки, зміцнюються такі якості, як цілеспрямованість, самостійність, ініціативність, рішучість.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє період переходу від шкільного навчання до студентського. У цей період відбувається різка зміна соціального стану. На початку навчання студенти стикаються з низкою труднощів: завищені вимоги до розумової працездатності; різноманітність інформації, яку необхідно засвоїти; високий рівень відповідальності; стресові ситуації, пов'язані зі складанням заліків, іспитів; порушення режиму дня; дефіцит часу. Діапазон наслідків, які ми можемо спостерігати в результаті дії цих стресогенних чинників, різноманітний – від порушення психічної та соціальної адаптації до формування невротичних розладів [25].

В ході проведення дослідження з приводу труднощів, які стають перепонами на новому етапі життя студентів, Ю.О. Бохонкова виділяє наступні [10, с.45]:

- переживання, які можуть бути пов'язані із перехідним періодом, тобто це стосується більше шкільного віку до періоду настання дорослого життя;

-труднощі, які виникають з приводу невизначеності мотивації вибору професії;

-труднощі, які виникають з нагоди неготовності до самостійного життя, а також до налагодження побуту (дана умова стосується іноземних студентів);

-труднощі з приводу психологічної неготовності до відповідальності за власне життя, а також свої вчинки;

- не вміння приймати самостійне рішення;

- невміння регулювати час, відведений на навчання і відпочинок;

- відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки та діяльності;

- несформованість мотивації навчання в обраній професії.

Слід розглянути зміст адаптації, який розкривається за наступними допоміжними поняттями як [11]:

а) адаптування – власне процес адаптації;

б) адаптованість – стан організму в результаті успішного здійснення цього процесу;

в) адаптивний цикл – сукупність процесів від початкового стану організму і до кінцевого;

г) адаптивний ефект – відмінності в стані організму до початку і завершення процесу адаптації;

д) адаптивна ситуація – конкретний момент взаємодії організму та середовища, що відображає необхідність адаптивних перебудов.

Складність використання терміну «адаптація» значною мірою обумовлена тим, що в сучасній науці ним позначають і процес (зміни, що відбуваються з людиною у нових життєвих умовах) і результат цих змін.

Зміст процесу адаптації студентів до умов навчання можна визначити як [11, с.196]:

1) пристосування до нового колективу, його традицій;

2) засвоєння нових норм навчальної діяльності, оцінок, способів самостійної роботи;

- 3) формування нового ставлення до професії;
- 4) пристосування до нових умов побуту;
- 5) пристосування до нових форм використання вільного часу (Fen, 1999).

Таким чином на підставі проведеного аналізу сутності та основних характеристик поняття «адаптація» було введено уточнене визначення поняття «адаптація студентів до навчання у ЗВО», яке було розглянуто, як процес взаємодії особистості студента й нового освітнього середовища, під час якого відбувається приведення основних соціальних і особистісних характеристик у стан динамічної рівноваги з новими умовами, у результаті чого формуються адекватні моделі й стратегії поведінки, відбувається оволодіння комплексом навчальних вимог, формування комунікативних здібностей, засвоєння норм, звичаїв, традицій нового середовища з урахуванням національних та індивідуальних особливостей.

Огляд точок зору науковців, присвячених процесу адаптації студентів до отримання вищої освіти у ЗВО, дає можливість зробити висновок з приводу того, що головним завданням адаптації студента до навчального процесу у ЗВО є вироблення своєї власної моделі поведінки, набуття певних якостей (в тому числі знань, умінь та навичок тощо), які є необхідними для функціонування в новому освітньому середовищі.

1.2. Види соціально-психологічної адаптації та її чинники

Залежно від рівня взаємодії людини із середовищем можна виділити типи адаптації: біологічну, фізіологічну, психологічну, соціальну, соціально-психологічну та професійну. Так, при вивченні біологічної адаптації в центрі уваги знаходяться зміни в обміні речовин та функціях органу відповідно до життєвого значення подразників. Фізіологічна адаптація стосується перебудови відповідних систем органів. Психологічна адаптація розкривається як пристосування індивіда до умов та завдань на рівні психічних процесів. Соціальна адаптація є системою, спрямованою на

оволодіння новими суспільними зв'язками. Вона не усуває біологічні форми адаптації, а видозмінює і опосередковує, включаючи їх як регульований, так і модифікований нею внутрішній елемент [15].

У зарубіжній літературі проблемі адаптації присвячено роботи таких авторів, як Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Оллпорт, Р. Ласарус. Так, Е. Еріксон трактує соціально-психологічну адаптацію як гомеостатичну рівновагу між вимогами навколишнього середовища та внутрішніми стимулами особистості. Через невідповідність потреб особистості та вимог довкілля виникає конфлікт, що породжує стан тривоги.

Інтерес викликають й погляди А. Маслоу, Г. Оллпорт [33]. На їхню думку, соціально-психологічну адаптацію слід розглядати як оптимальну взаємодію особистості та середовища.

Мета адаптації представляється як досягнення позитивного духовного здоров'я. А. Маслоу зазначає, що конфлікт виникає внаслідок неузгодженості особистісно-значимих цінностей із сприйняттям реальної соціальної ситуації. Стан переживання спонукає особистість до активності щодо його усунення. В результаті відбувається не тільки усунення переживань у свідомості індивіда, а й з'являються зачатки практичних дій щодо подолання неприємної ситуації.

Отже, А. Маслоу, Г. Оллпорт розглядають соціально-психологічну адаптацію як складний динамічний процес взаємодії особистості та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цінностей особистості та середовища [33].

Не менш важливим видається погляд Р. Ласарус на процес соціально-психологічної адаптації. На його думку, у процесі взаємодії із середовищем особа отримує інформацію, яка суперечить її установкам. В результаті виникає неузгодженість між встановленням особистості та образом реальної ситуації, що призводить до стану дискомфорту. Переживання дискомфорту спонукає індивіда до дії. Актуалізація реакцій індивіда, обумовлена інтенсивністю його переживань буде свідчити про ступінь адаптованості особистості.

І.А. Милославська відзначає об'єктивно-суб'єктивний характер адаптації (пристосування та пристосування) та вказує, що завдяки соціальної адаптації людина засвоює необхідні для життєдіяльності стандарти, стереотипи, за допомогою яких активно пристосовується до повторюваних умов життя [15].

У межах психоаналізу, яскравими представниками якого є З.Фрейд, А.А. Фрейд, А. Адлер, Г. Гартман, проблема адаптації розроблялася на основі аналізу захисних механізмів особистості. Адаптація включає як процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, і ті процеси, які входять у вільну від конфліктів сферу його.

Психоаналітики, зокрема Гартман, проводять різницю між адаптацією як процесом та адаптованістю як результатом процесу. Добре адаптована людина, на думку Гартмана, вважається та людина, яка якою продуктивність, здатність насолоджуватися життям та психічна рівновага не порушено. У процесі адаптації активно змінюється як особистість, так і середовище, внаслідок чого між ними встановлюється стан адаптованості.

Велике значення психоаналітики надають соціальній адаптації. Г. Гартманн зазначає, що завдання адаптації до інших людей постає перед людиною від дня народження. Вона адаптується в житті суспільства, але й активно створює ті умови, до яких має адаптуватись [45].

Структура суспільства, процес поділу праці та місця людини в суспільстві разом визначає можливості адаптації, і навіть розвитку Я.

Структурою суспільства, частково за допомогою навчання та виховання визначається, які форми поведінки із більшою ймовірністю забезпечать адаптацію. Введений термін «соціальна поступливість» покликана позначити те явище, коли соціальне середовище якби виправляє порушення адаптації таким чином, що неприйнятні в одних соціальні умови форми поведінки стають прийнятними в інших. Таким чином, процес адаптації розглядається як багатосаровий і лежить в основі здоров'я людини [11].

Вироблення повноцінного наукового визначення соціально-психологічної адаптації особистості, можлива лише на основі ідеї

онтогенетичної соціалізації, якщо визначення цього поняття, у свою чергу, правильно відображає той реальний і надзвичайно складний процес, завдяки якому індивід перетворюється на особистість, що володіє деякими основними рисами соціально-психологічної зрілості.

Соціально-психологічна адаптація - це взаємовідносини особистості та групи, при якій особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивна, виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої соціогенні потреби, повною мірою йде на зустріч рольовим очікуванням, переживає стан самоствердження і вільно висловлює нормальну, девіантну та патологічну види адаптації [29, с.70].

Нормальна адаптація призводить до стійкої адаптивності особистості до типових проблемних ситуаціях без патологічних змін її структури та водночас безпорушення норм тієї соціальної групи, у якій протікає активність особи [29,с.70].

Девіантна адаптація – це процеси соціальної адаптації особистості, які забезпечують задоволення потреб індивіда у цій групі, за умови, що очікування інших учасників соціального процесу не виправдовуються такою поведінкою. В даному випадку особа може або виявитися виключеною з соціального оточення, або створити навколо себе зону постійної напруги та конфліктів [26].

Патологічна адаптація – це такий соціально-психологічний процес, який повністю або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів та форм поведінки та призводить до утворення патологічних комплексів характеру, що входять до складу невротичних та психотичних синдромів [24, с.115].

Існує кілька підходів до класифікації видів адаптації. Одна класифікація побудована на основі аналізу потреб та мотивів особистості. А.А. Налчаджян виділяє: потреби та мотиви, адаптовані в даному соціальному середовищі; потреби та мотиви, прагнення до задоволення яких у даному соціальному середовищі призводить до дезадаптації особи [14, с.167].

Відповідно до іншої класифікації автор виділяє зовнішню та внутрішню різновиди адаптації.

Зовнішня адаптація - це такий процес, за допомогою якого особистість пристосовується до об'єктивних зовнішніх проблемних ситуацій.

Внутрішня адаптація - адаптація, спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів та інших внутрішніх проблем.

У спеціальній літературі зустрічається наступне (ширше) розуміння соціальної адаптації: це підсумок процесу змін соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних та демографічних відносин між людьми, пристосування до соціального середовища.

Процес соціально-психологічної адаптації протікають за часом неоднаково. Отже, на думку В.С. Шабліна, існує такий параметр, як швидкість адаптації, тобто. досягнення певного ступеня адаптованості за деякий проміжок часу.

Чинники адаптації. На процес адаптації впливають відповідні фактори, які є сукупністю умов чи обставин, що і визначають рівень, темпи, а також стійкість і результат адаптації.

Внутрішні чинники [56]:

- ставлення студентів до обраної професії, бажання працювати в певній галузі знань, вивчати особливості професії і опановувати найвищі рівні майстерності;
- ступінь підготовки абітурієнта до навчання у вищому навчальному закладі: відповідність обсягу і рівня знань, умінь і навичок абітурієнтів вимогам освітнього процесу;
- потреба абітурієнта в навчальній діяльності;
- усвідомлення необхідності і можливості засвоєння певного обсягу знань для одержання професійної освіти;
- стійкий інтерес до предметів спеціального і загального циклу;
- набуття навичок самостійності в навчальному і науковому процесах; – потреба в самоосвіті;

- уміння застосовувати знання на практиці;
- задоволеність міжособистісними відносинами у студентській групі та інше.

Зовнішні чинники [56]:

- структура та організація навчального процесу;
- професійна та педагогічна компетентність викладачів навчального закладу;
- наявність інституту кураторства;
- морально-психологічний клімат в групі;
- особистісний підхід до студента, незалежно від показників успішності;
- реалізація у навчальному закладі принципів педагогіки співробітництва та ін.

Запропонована класифікація дозволяє розглядати адаптацію студентів як комплексний, динамічний процес, обумовлений взаємодією профорієнтаційних, соціальних, біологічних і психологічних факторів.

Процеси адаптації направлені на збереження гомеостазу і реалізуються на трьох функціональних рівнях: фізіологічному, психологічному і соціальному. В результаті вивчення психологічної та педагогічної літератури з проблем адаптації студентів, було визначено теоретичну модель адаптації студентів в умовах вищих навчальних закладів. Вона базується на поглядах психологів, які визнають наявність зовнішньої і внутрішньої видів адаптації, синтез яких і визначає поняття «загальної адаптації».

Зовнішня адаптація передбачає професійну і соціальну адаптації, внутрішня – біологічну і психологічну адаптації.

Багатовимірну систему зовнішньої і внутрішньої адаптації ми можемо визначити як «соціально-психологічна адаптація», складовими якої є [51]:

1. Професійна адаптація: профорієнтаційна адаптація; адаптація до навчального процесу (дидактична адаптація);
2. Соціальна адаптація: пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу; прийняття нормативно-правових вимог

перебування у ВНЗ; осмислене прийняття норм моралі та культури; адаптація до умов проживання у гуртожитку;

3. Біологічна адаптація: адаптація організму до нових умов (кліматичних, побутових, санітарних), режиму праці, сну, фізичних та нервових навантажень; режим і якість харчування;

4. Психологічна адаптація: стан психологічного задоволення (незадоволення), комфорту (дискомфорту), відчуття внутрішньої і зовнішньої гармонії (дисгармонії) від успішності (неуспішності) професійної, соціальної та біологічної адаптацій; вміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності.

Як правило, проблема адаптації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне чи навіть життєво важливе значення. Це означає, що не адаптованість може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Неадаптованість проявляється в неадекватному розумінні ситуації, у способі дій, який підвищує несприятливість та загрозовість ситуації. Отже, розрізняють поняття патологічної адаптації і дезадаптації.

Патологічна адаптація – соціально-психологічний процес, який повністю або частково здійснюється за допомогою патологічних механізмів і форм поведінки і призводить до утворення патологічних комплексів характеру, які входять до складу невротичних психопатичних синдромів. У процесі патологічної адаптації використовуються такі захисні механізми, які виводять поведінку особистості за рамки нормальної.

Дезадаптація (від лат. префікса *dez* або фр. *des* - зникнення, знищення чогось) - невідповідність соціопсихологічного і психофізіологічного статусу людини вимогам ситуації життєдіяльності, що не дозволяє їй адаптуватися до умов середовища існування. Явище дезадаптації у конкретної людини може проявлятися в будь-якому середовищі. Наприклад, вдома людина відчуває

себе досить комфортно і не відчуває дезадаптаційних явищ, а в університеті, навпаки, дискомфортно [51, с. 183].

Дезадаптація як процес означає зниження адаптаційних можливостей людини в умовах середовища життєдіяльності в цілому або в певних умовах. Вона може проявлятися по-різному:

Мати млявий характер і бути практично непомітною, проявляючись лише на певному етапі у вигляді серйозних проблем особистості.

Різно виражатись, коли людина в певній ситуації виявляється абсолютно не пристосованою до неї і не може знайти себе в ній. Наслідки такої дезадаптації завжди досить серйозні. Залежно від природи, характеру і ступеня дезадаптації С.А.Белічева виділяє патогенну, психосоціальну і соціальну дезадаптацію.

Патогенна дезадаптація зумовлюється відхиленнями, патологіями психічного розвитку і нервово-психічними захворюваннями, в основі яких лежать функціонально-органічні враження головного мозку, відставання в розумовому розвитку, дефекти аналізаторів, серйозні органічні ушкодження. Виділяють також психогенну дезадаптацію (фобії, нав'язливі погані звички, енурез тощо), яка може спричинятися несприятливою соціальною, шкільною, сімейною ситуацією.

Психосоціальна дезадаптація пов'язана зі статевовіковими та індивідуальними психологічними особливостями людини, які зумовлюють їх певну нестандартність, важковиховуваність, що вимагає індивідуального підходу і в окремих випадках спеціальної психолого-педагогічної корекції. Психосоціальна дезадаптація має стійкі форми: акцентуація характеру за гіпертимним, сензитивним, шизоїдним, епілептоїдним та іншими типами; несприятливі індивідуально- і психологічні особливості емоційно-вольової, мотиваційної, пізнавальної сфери: зниження емпатійності, відсутність інтересів, безвілля, піддатливість чужому впливу, імпульсивність, розгальмованість, упертість. Соціальна дезадаптація виявляється в порушенні

норм моралі і права, асоціальних формах поведінки і деформації внутрішньої регуляції, ціннісних орієнтацій.

1.3. Форми навчання (дистанційна та денна) як засоби адаптації студентів у ЗВО

На сьогоднішній день процес освіти в Україні може бути здійснений за допомогою очної, заочної, дистанційної форми навчання. В даному випадку, в рамках обраної теми роботи слід розглянути денну та дистанційну форму освіти, остання з яких виникла ще задовго до швидкого поширення пандемії Covid-19 та поширення карантинних обмежень на всі сфери людської діяльності.

Для денної форми навчання (стаціонар) характерним є те, що студенти денної форми навчання мають можливість [52]:

- повністю поринути у навчання;
- безпосередньо спілкуватися з досвідченими викладачами, відомими вченими та фахівцями (постійний доступ до їх знань та особистого досвіду)
- працювати у комп'ютерних класах та Бібліотечно-інформаційному центрі Академії;
- вивчати іноземні мови у Лінгвістичному центрі;
- мають можливість відчувати всю повноту студентського життя (спілкування, відпочинок, позанавчальна творчість).

Дистанційна форма навчання –це різновид заочної форми, що передбачає організацію навчального процесу з використанням дистанційних освітніх інтернет та мультимедійних технологій. Вперше в Україні, лише в МАУП, працює система дистанційної освіти через мережу супутникового зв'язку, передбачає он-лайн мовлення на філії та інститути Академії. Викладачі готують навчально-методичні матеріали (конспекти лекцій, завдання для самостійної роботи, бази даних, тестові завдання тощо) з усіх

дисциплін в електронному вигляді, проводять інтернет-консультації та здійснюють контроль за виконанням індивідуальних планів [52; 61,с.46].

Студенти дистанційної форми навчання мають можливість [53]:

- одночасно навчатися та працювати, не витрачаючи кошти на поїздки, готелі, не залишаючи основне місце роботи;
- навчатися у зручний час, у зручному місці;
- навчатись незалежно від місця проживання, стану здоров'я;
- дешевше платити за навчання, ніж інших формах.

За аудиторного, традиційного проведення заняття викладачеві простіше з'ясувати, наскільки студенти розуміють матеріал, оперативно відреагувати скоригувати навчальний процес, повторити складні елементи уроку, дати додаткові роз'яснення тощо. При дистанційній освіті такий алгоритм утруднений.

Освоєння технологій онлайн-навчання розпочалися задовго до пандемії. Вже з першої половини ХХ ст. технології дистанційного навчання еволюціонують, змінюються та стрімко змінюють наше життя [Meyer, с. 30-39]. На міжнародному рівні прийшло усвідомлення, що масові відкриті онлайн-курси можуть конкурувати з традиційними університетами чи навіть підірвати основи їхнє існування. Криза, зумовлена COVID-19, переконала в необхідності використання дистанційної освіти. З'явилися побоювання, що у зв'язку з пандемією, тотальним та тривалим переходом на новий формат відбудеться трансформація університетів на онлайн-інститути. Інформація з різних міжнародних ресурсів дозволяє зробити висновок, що в умовах відсутності відпрацьованих систем управління дистанційною освітою повсюдно знизилося якість освіти [47].

Зниження якісних показників освітнього процесу та низький рівень довузівської підготовки абітурієнтів змусили вищі навчальні заклади перейти до адаптації існуючих освітніх програм. Затребуваність активної методологічної та дидактичної роботи в поточній освітній реальності пов'язані з проблемами переходу студентів у традиційний режим навчання, такими, як

суттєве зниження поточної успішності та атестаційних показників, погіршення мотиваційного вектора студентів (погіршення відвідуваності, зниження наполегливості) та відповідальності).

Професор Елісон Літлджон розглядає віддалене навчання «як інноваційний метод трансформації та підтримки класичного методу навчання з метою підвищення ефективності навчального процесу» [47].

Але навчання має бути добре сплановане та грамотно організовано, тільки при цьому якість знань не постраждає. Онлайнформат переносить центр тяжкості з обсягу знань на розвиток особистості, цевкладається в логіку ключових компетенцій у шести актуальних у найближчому майбутньому областях: статистиці, фінансах, маркетингу, бізнесі, нових технологіях та вмінні працювати з великими даними [38, с.234]. Проте практика показує, що нині більшість студентів не повністю готова до радикальної зміни освітнього процесу. Переважна більшість викладачів вузів відзначають зниження успішності та якості навчання студентів при дистанційному форматі, тому що контролювати нерозуміння чи відсутність бажання розуміти матеріал деякими студентами стає набагато складніше, ніж за очного контакту в аудиторії. Не бачачи аудиторії зі студентами, складно судити про інтерес більшості учнів.

Якщо розглядати закордонний підхід до дистанційного навчання, то на думку спеціалістів американської асоціації дистанційного навчання (The United States Distance Learning Association – USDLA) під дистанційним навчанням розуміється процес навчання, в якому вчитель та учні розділені і тому спираються на електронні засоби та друковані посібники для організації навчального процесу [38].

Дедалі частіше зарубіжні автори розглядають тему мобільного навчання (M-learning), тісно пов'язуючи цю технологію з електронним навчанням (E-learning). Для M-learning характерне використання мобільного пристрою чи ноутбука зі стабільним інтернет-з'єднанням.

Вітчизняні автори визначають дистанційне навчання як цілеспрямований процес інтерактивної взаємодії учнів і учнів між собою

засобами навчання, інваріантний (індиферентний) до їхнього розташування у просторі та часі, що реалізується у специфічній дидактичній системі [1–3].

На думку Є.С. Полат, дистанційне навчання – це нова форма навчання, в якій інформаційні та комунікаційні технології – суть засобу реалізації педагогічних завдань, завдань навчання, виховання, розвитку [44,с.161].

Для більш ефективного використання елементів дистанційного навчання у навчальному процесі необхідно підготувати користувачів до роботи в системі, адаптувати до нових умов.

В умовах самоізоляції викладач використовує різноманітні форми он-лайн навчання, наприклад [52;47]:

1. Проведення лекції. Студент має доступ до інформації через:
 - слухання лекції в записі на порталі університету;
 - розсилку тексту лекції та презентації до неї на електронну скриньку студентів;
 - розсилку плану лекції та списку літератури для самостійного пошуку студентами потрібної інформації.
2. Проведення семінарських занять у форматі відеоконференцій з невеликими підгрупами студентів забезпечує активну взаємодію між викладачем і студентом. Така форма роботи дає можливість студентам активно брати участь в семінарі. Викладач може оцінити ступінь засвоєння матеріалу студентами за рівнем активності. На лабораторних заняттях використовуються мультімедіа технології, технології моделювання, проектні технології для перевірки використання засвоєних знань на практиці.

3. Керування самостійною роботою студентів забезпечується такою формою роботи як консультація, що використовується для самостійного опанування дисципліни. Найкращою формою перевірки результатів засвоєння навчального матеріалу є проведення контролю знань у формі тестів.

Дистанційне навчання має ряд переваг перед традиційним (очним) навчанням, це [45;47]:

- можливість навчатися у зручний для студента час;

- доступність, отримання освіти незалежно від місця проживання;
- технологічність, отримання інформації з різноманітних Інтернет-джерел;
- підвищення рівня самоорганізації студента;
- індивідуальний підхід;
- комфортні умови.

Але досвід роботи зі студентами в умовах самоізоляції показав, що дистанційне навчання має ряд недоліків, а саме [52]:

- ускладнена ідентифікація студентів, складно перевірити хто насправді відповідає;
- недосконалість мережі та повільний Інтернет, технічні проблеми;
- відсутність, або є дуже дорогими комп'ютерні програми;
- недостатній контакт викладача зі студентом;
- невміння або небажання студента навчатися самостійно;
- складність об'єктивного оцінювання знань студента через використання ним інтернет - ресурсів, навчальних матеріалів, допомогу іншої особи;
- недостатність практичних занять, що впливає на якість отримання знань.

Відповідно до вимог сьогодення та використання інноваційних методів дистанційного навчання, відбуваються суттєві зміни і у викладацькій діяльності, змінюється роль викладача в навчальному процесі. Викладача не замінює комп'ютер, змінюється лише його роль.

Викладач - це організатор, консультант-наставник, що здійснює методичну, організаційно-консультативну допомогу студентам в рамках конкретної програми дистанційного навчання. Викладач розробляє програмно-методичне забезпечення, консультує студентів в процесі навчання, контролює виконання завдань, створює психологічно-комфортні умови для навчання.

При дистанційному навчанні виявляються індивідуальні інтелектуально-вольові ресурси, власні пріоритети в навчанні, самостійність, цілеспрямованість, відповідальність і мотивація самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку особистості. Розвивається інформаційна комунікативна культура всіх суб'єктів освітнього процесу [47].

Дистанційне навчання доступне молоді з особливими потребами, оптимізує можливості дуальної освіти, дає змогу реалізовувати ключові принципи трансформації системи вищої освіти України: єдність науки та навчання; неперервна освіта впродовж життя.

Студент, постійно виконуючи практичні завдання, здобуває стійкі автоматизовані навички. Формування теоретичних і практичних навичок досягається в процесі систематичного вивчення матеріалів і прослуховування й повторення за диктором вправ на аудіо- й відеоносіях.

Головною перевагою дистанційної освіти є мобільність та економія часу. Таке навчання дає змогу вчитися, знаходячись на будь-якій відстані від навчального закладу. Все, що потрібно – персональний комп'ютер та інтернет з'єднання.

Дистанційне навчання звільняє від необхідності відвідувати навчальний заклад у визначений розкладом час. Така система дає можливість навчатися людям з медичними обмеженнями, створюючи рівні можливості одержання освіти.

В процесі самостійного опрацювання інформації студенти набувають корисні якості, що стають у нагоді в майбутньому професійному житті. Окрім всього, ця інноваційна форма навчання дозволяє здобувати освіту паралельно з побудовою кар'єри, без ризику втратити при цьому роботу [1].

1.4. Компоненти та критерії адаптації студентів до навчання у ЗВО

На основі розглянутих нами сутнісних і змістових характеристик адаптації студентів до отримання освіти у ЗВО, виділяємо такі компоненти

цього процесу: діяльнісно-практичний, соціально-комунікативний, особистісний.

Діяльнісно-практичний компонент адаптації студентів віддзеркалює їхню здатність пристосовуватись до нових форм діяльності, пов'язаних зі зміною статусу [24].

Навчання в університеті передбачає активне залучення до навчальної праці, зміну режиму дня й навчального ритму студента, виникає потреба звикати до нового розподілу часу, більшої тривалості занять та їхніх нових форм. Усе це впливає на можливість і здатність виконувати діяльність у новому режимі. Також цей компонент характеризує здатність студента пристосовуватися до процесу навчання у вищому навчальному закладі. Його сутність можна розкрити через поняття дидактичної адаптації, яку Т. Чернявська диференціює як цілеспрямований процес і результат взаємодії суб'єктів навчання й нового дидактичного середовища ЗВО, який регулюється за допомогою спеціальних дидактичних засобів і методик та забезпечує узгодження сподівань суб'єктів, їхніх можливостей і дидактичного середовища [14].

Діяльнісно-практичний компонент адаптації характеризує особливості пристосування студентів до нової системи навчання, потребу в засвоєнні великого обсягу знань, аналізу наукового матеріалу. Під час адаптації до нової діяльності студенти стикаються з двома основними блоками проблем:

- 1) пов'язаними з переходом до навчання у вищій школі;
- 2) пов'язаними з новими культурно-освітніми традиціями, які мають національну специфіку.

Соціально-комунікативний компонент адаптації студентів. Оскільки адаптація іноземних студентів до навчання у ЗВО супроводжується взаємодією з новим соціальним оточенням на різних рівнях, вони стають учасниками багатьох соціальних груп і виконують різні соціальні ролі (мешканці гуртожитку, члени групи друзів, учасники стихійних спільнот – черга в магазині, у лікарні, пасажери в громадському транспорті). Але

найважливішою з них є інтеграція особистості зі студентством, усвідомлення себе як члена студентського колективу, що пов'язано із прийняттям необхідних стандартів поведінки, налагодженням міжособистісних стосунків з одногрупниками, співмешканцями по гуртожитку [29;30].

Особистісний компонент віддзеркалює внутрішній стан студента, яким супроводжується процес адаптації. Характеризує, наскільки студент готовий до подолання труднощів, що виникають, оскільки процес адаптації часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, складнощами у звиканні до нових людей і подій, невпевненістю у своїх силах. Також він характеризує потребу студента в отриманні вищої освіти, його відповідальність за виконання завдань, почуття обов'язку, наявність пізнавального інтересу.

В сучасній літературі зазначено, що адаптація до навчального процесу має декілька етапів:

- фізіологічна адаптація до навчального процесу (триває до двох тижнів);
- психологічна адаптація (триває до двох місяців);
- соціально-психологічна (триває до трьох років).

Динаміка адаптації включає низку послідовних стадій, тобто тимчасових відрізків, що характеризують ті чи інші особливості якісних та кількісних змін змісту адаптаційного процесу [16, с.89]

Основним критерієм виділення стадій адаптаційного процесу служить спостерігається поведінка особистості сфері взаємовідносин із членами групи. Виділяють три стадії:

1 стадія – орієнтовна – характеризується протиріччями між уявленнями, очікуваннями особи, що адаптується, і реальним станом справ. Характерна стриманість у спілкуванні, скутість у поведінці.

2 стадія – істинної адаптації – характеризується оцінкою ступеня відповідності вимог, що висуваються, та їх застосуванням членами груп. Усвідомивши реакцію нависуваються вимоги, особистість виробляє стратегію спілкування та поведінки, спрямовану на встановлення відповідності між

вимогами, що висуваються, їх застосуванням та реалізацією серед членів групи.

3 стадія – стабілізації – характеризується встановленням динамічного рівноваги у взаєминах між особистістю, що адаптується, і соціальним оточенням, коли вимоги, що висуваються, відповідають їх реалізації серед членів групи. Для адаптуючої особистості і є стан адаптації [6, с.89-103].

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити соціально-психологічну адаптацію, як процес входження особистості в колектив, в нове її соціальне середовище. Виходячи з того, як складаються взаємини особистості та групи можна виділити такі види адаптації: нормальну, девіантну та патологічну. Адаптація розглядається як певний період, після закінчення якого встановлюється оптимальне співвідношення особи та її оточення, тобто досягається стан адаптованості. У цьому процесі виділяються такі стадії: орієнтовна, істинної адаптації та стабілізації, яка, за своєю суттю, для особи, що адаптується, і є станом адаптованості.

Висновки до розділу 1

Аналіз проблеми адаптації студентів до отримання освіти в ЗВО різних форм навчання в психолого-педагогічній теорії та практиці виявив, що процес адаптації є інтенсивним, динамічним, багатостороннім та комплексним. Він передбачає, що студент на основі відповідних пристосувальних реакцій формує стійкі навички, необхідні для задоволення вимог, що ставляться до нього під час навчання і виховання.

Одним із головних завдань адаптації студента до навчального процесу у ЗВО є розвиток власної моделі поведінки та набуття певних якостей, таких як знання, уміння, навички, звички тощо. Ці якості необхідні для комфортного функціонування студента в університетському середовищі.

Структурні компоненти адаптації студентів включають наступні аспекти:

- Діяльнісно-практичний компонент. Цей аспект охоплює активну участь студента в навчальних та практичних діяльностях, розвиток професійних навичок, здатність до самостійності та критичного мислення.

- Соціально-комунікативний компонент. Він включає в себе здатність студента до взаємодії з однокурсниками, викладачами та іншими учасниками навчального процесу, уміння спілкуватися, використовувати соціальні навички та будувати взаємини в університетському співтоваристві.

- Особистісний компонент. Цей аспект охоплює формування особистісних якостей студента, його самоідентифікацію, розвиток самосвідомості, вміння керувати емоціями та стресом, а також становлення ціннісних орієнтацій.

Крім того, можна виділити такі критерії адаптованості студентів:

- Навчальний критерій. Він відображає успішність студента в оволодінні навчальними матеріалами, засвоєнням нових знань та розвитком професійних вмінь.

- Соціальний критерій. Цей аспект визначає, наскільки успішно студент інтегрується в соціальне середовище ЗВО, встановлює контакти з однокурсниками та співробітниками університету, бере участь у позанавчальних активностях та заходах.

- Особистісний критерій. Він охоплює розвиток особистісних якостей студента, його самоусвідомлення, самодослідження та самореалізацію в процесі навчання.

Врахування цих структурних компонентів та критеріїв адаптованості студентів дозволить розробити ефективні практичні рекомендації та стратегії для поліпшення процесу адаптації та підтримки студентів у вищих навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ЗВО

2.1. Опис вибірки та методик дослідження

В рамках обраної теми було поставлено мету емпірично дослідити процес адаптації студентів різних форм навчання до отримання освіти в ЗВО, тому проведене дослідження має бути спрямоване на визначення рівня адаптованості студентів денної та дистанційної форм до навчання.

Характеристика вибірки: для проведення дослідження було обрано студентів Державного торговельно-економічного університету, спеціальності «Управління та адміністрування» першого курсу та студентів МАУП, спеціальності «Туризм» другого курсу у загальній кількості (40) осіб. Серед обраних студентів одна група студентів у кількості (21) особа – це студенти першого курсу, які навчаються на денній формі навчання та друга група студентів у кількості (19) осіб, це студенти другого курсу, які навчаються на дистанційній формі навчання.

Здобувачам освіти було запропоновано відповісти на питання.

Сама процедура дослідження проходила у три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Задля проведення емпіричного дослідження процесу адаптації студентів різних форм навчання до отримання вищої освіти у ЗВО було обрано ряд методик, а саме:

1) Шкала соціально-психологічної адаптованості (СПА) розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом і адаптована А. К. Осницьким в 2004 році. Шкала СПА розроблена з метою вимірювання рівня адаптації особистості до соціального та психологічного середовища.

Методика включає 100 питань, що охоплюють різні аспекти адаптації, такі як емоційна стабільність, самоприйняття, соціальна взаємодія та інші. Для

оцінки відповідей використовується числова шкала, що дозволяє кількісно вимірювати рівень адаптації.

Методика СПА може бути використана для дослідження рівня адаптації особистості в різних контекстах, таких як освітній процес, робоче середовище, а також для порівняння рівня адаптації між різними групами осіб.

Інструкція до методики соціально-психологічної адаптованості (СПА):

Учасникам пропонується прочитати або прослухати висловлювання опитування, приміряти це висловлювання відносно своїх звичок, свого способу життя та особистісних особливостей. Оцінка ступеню погодженості або непогоджуваності із власним життям відповідає балам від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься.

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене.

«3» - не наважуюся віднести це до себе.

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості.

«5» - це на мене схоже.

«6» - це точно про мене.

Респондентам необхідно обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає власній оцінці та відзначити його в бланку у відповідній клітинці, яка відповідає порядковому номеру висловлювання.

Інтерпретація за даною методикою проводиться шляхом порівняння отриманих результатів із встановленими нормативами. Для кожного критерію адаптованості або дезадаптованості встановлюється діапазон значень, які вважаються нормальними або показниками проблем. Після отримання результатів тестування вони порівнюються з цими нормативами.

Наприклад, для показника адаптованості можуть бути встановлені граничні значення, що вказують на ступінь адаптації: низький, середній та високий. Інтерпретація полягає у визначенні, до якого з цих рівнів відноситься отримане значення. Якщо результат потрапляє у високий діапазон, це свідчить про високий рівень адаптованості. З іншого боку, якщо результат знаходиться у низькому діапазоні, це може вказувати на проблеми в адаптації.

Деякі критерії адаптованості перекриваються з критеріями особистісної зрілості, такими як почуття власної гідності і повага до інших, відкритість до реальної практики діяльності і відносин, розуміння своїх проблем і прагнення їх вирішити. З іншого боку, критерії дезадаптації включають неприйняття себе та інших, наявність захисних бар'єрів у сприйнятті свого життєвого досвіду, нездатність до розв'язання проблем і недостатня гнучкість.

Ця інформація допомагає зрозуміти, що прояви адаптованості та дезадаптованості взаємозв'язані з рівнем особистісної зрілості. Оцінка цих критеріїв дозволяє визначити, наскільки ефективно особа пристосовується до нових умов і взаємодіє зі світом навколо себе. Даний підхід допомагає виявити основні аспекти, які впливають на процес адаптації та можуть служити орієнтиром для подальшої роботи над покращенням адаптивних навичок та розвитку особистості.

2) Методика «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»

Дана методика є інструментом для вимірювання рівня тривожності у людей. Вона розроблена Чарльзом Д. Спілбергером та Юрієм Л. Ханіним і широко використовується в психологічних дослідженнях, а також у клінічній практиці.

Методика включає в себе шкалу тривожності, яка складається з ряду питань або тверджень (20 тверджень), пов'язаних зі станом тривожності. Учасники дослідження повинні оцінити свій рівень тривожності на основі цих питань.

Процедура оцінювання: Учасники мають оцінити свій ступінь погодження або непогодження з кожним питанням на шкалі від 1 до 4 або від 1 до 5, де більш висока оцінка вказує на більш виражений рівень тривожності. За допомогою цих оцінок розраховується загальний показник тривожності.

Інтерпретація результатів: Результати оцінювання шкали тривожності дозволяють визначити рівень тривожності досліджуваних. Зазвичай використовуються декілька категорій, таких як низький рівень тривожності, помірний рівень тривожності та високий рівень тривожності.

Методика дозволяє об'єктивно виміряти рівень тривожності і встановити його на континуумі від низького до високого. Це дозволяє проводити порівняльний аналіз та встановлювати залежність між тривожністю та іншими факторами. Дана методика застосовується з метою визначення впливу періоду адаптації особистості на стан тривожності особистості.

Результати аналізуються шляхом обробки та інтерпретації оцінок, отриманих учасниками за кожним питанням методики «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна». Існує кілька підходів до аналізу результатів:

1. Сумування балів: Оцінки, отримані за кожним питанням, можуть бути просумовані для отримання загального показника тривожності. Чим вищий загальний бал, тим вираженіший рівень тривожності.

2. Класифікація рівня тривожності: За допомогою встановлених порогових значень можна класифікувати рівень тривожності учасників на категорії, наприклад, низький, помірний і високий рівень.

3. Порівняння з нормативними даними: Результати можна порівнювати з нормативними даними, що визначають типові рівні тривожності в певних групах населення. Це дозволяє з'ясувати, чи перебуває учасник у межах норми або відхиляється від неї.

4. Індивідуальний аналіз: Результати можуть бути розглянуті в контексті інших факторів, таких як вік, стать, соціальні умови тощо. Це дозволяє зрозуміти специфічні особливості тривожності учасника і знайти індивідуальні шляхи підтримки та розвитку.

Аналіз результатів методики «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна» дозволяє отримати кількісну оцінку рівня тривожності учасників дослідження та здійснити подальшу інтерпретацію залежно від поставлених цілей дослідження.

3) Методика вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним).

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності, розроблена А. Реаном та В. Якуніним, є інструментом для дослідження і розуміння мотивації

студентів і їх активності у навчанні. Ця методика спрямована на виявлення і аналіз мотивів, які спонукають студентів до навчання та визначають їхню поведінку у навчальному процесі.

Отримані дані піддаються аналізу з метою виявлення ключових мотивів, що впливають на навчальну діяльність. Це може включати виявлення внутрішніх та зовнішніх мотивів, переваги та недоліки, фактори, які спонукають до навчання, а також можливі завади, що перешкоджають мотивації учнів.

На основі аналізу даних розробляються висновки щодо мотиваційного компонента навчання. Формулюються рекомендації щодо покращення мотивації учнів, створення сприятливого навчального середовища та використання ефективних підходів до навчання.

Процедура проведення: Учасникам пропонується оцінити значущість мотивів учбової діяльності, наведених у списку, за 7-бальною шкалою. При цьому 1 бал відповідає мінімальній значущості, а 7 балів - максимальній. Необхідно оцінити всі мотиви зі списку, не пропускаючи жодного з них.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження адаптаційних процесів у студентів денної та дистанційної форм навчання за обраними методиками

На першому етапі студентам обох груп було надано та відправлено **опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда (СПА)**, що містить 100 питань. За допомогою цього інструменту було проведено діагностику кожного студента, визначивши його інтегральний показник для кожної ознаки. Після цього було обчислено середнє арифметичне значення цих інтегральних показників для цілої групи з трьох основних факторів.

Зіставивши всі результати було виділено 2 основні групи студентів, одна – студенти першого курсу, які навчаються на денній формі навчання, наступна

– студенти другого курсу, які навчаються дистанційно та у яких по-різному виявляються виділені фактори. В даному випадку результати дають змогу говорити про різний характер та різний рівень адаптації.

Отримані результати за першою групою досліджуваних (денна форма) представлені у табл.2.1 та табл.2.2.

Таблиця 2.1

Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів першого курсу денної форми навчання

Виділена група	Фактори		
	Адаптивність	Самоприйняття	Емоційна комфортність
1 курс денної форми навчання	62	73	63

Аналізуючи наведену таблицю, можна зробити наступний висновок. У виділеній групі студентів першого курсу, які навчаються на денній формі навчання, спостерігається певний рівень адаптивності. Зокрема, їх середнє значення самоприйняття становить 62, що вказує на певний рівень комфорту в емоційному аспекті зазначеними студентами.

В таблиці 2.2. представлена описова статистика, що використовується для систематичного опису та узагальнення отриманих даних. Вона допомагає зрозуміти основні характеристики вибірки, встановити розподіл значень, оцінити центр та розмах даних.

В контексті інтерпретації методики соціально-психологічної адаптованості, описова статистика використана для: опису центральних тенденцій (наприклад, середнє значення) та розкид (стандартне відхилення) отриманих результатів. Це дає загальне уявлення про характеристики адаптованості у вибірці. За допомогою описової статистики можна порівняти характеристики адаптованості між групами студентів першого та другого

курсу.

Табл. 2.2.

Описова статистика за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (СПА) (денна форма навчання)

	Адаптивність	Самоприйняття	Емоційна комфортність
N	21	21	21
Пропущений	0	0	0
Середніший	62.0	73.0	63.0
Медіана	68	79	70
Стандартне відхилення	26.8	20.9	32.1
Мінімум	11	29	2
Максимум	98	99	99

Проте, для повного розуміння ситуації потрібно провести подальший аналіз і порівняти ці результати з іншими групами студентів, зокрема зі студентами другого курсу, які навчаються дистанційно. Такий порівняльний аналіз дозволить отримати ширший контекст та зрозуміти, які конкретно фактори впливають на рівень адаптації студентів у різних умовах навчання.

Таблиця 2.3

Кількісні показники трьох досліджуваних факторів у студентів другого курсу дистанційної форми навчання

Виділена група	Фактори		
	Адаптивність	Самоприйняття	Емоційна комфортність
2 курс дистанційної форми навчання	66	89	73

Аналізуючи наведену таблицю, можна зробити наступний висновок. У виділеній групі студентів другого курсу, які навчаються дистанційно, спостерігається вищий рівень адаптивності порівняно зі студентами першого

курсу, які навчаються на денній формі навчання. Зокрема, їх середнє значення самоприйняття становить 66, що свідчить про ще більший комфорт у емоційному аспекті серед зазначених студентів.

Таблиця 2.4

Описова статистика за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (СПА) (дистанційна форма навчання)

	Адаптивність (дистанційна)	Самоприйняття (дистанційна)	Емоційна комфортність (дистанційна)
N	19	19	19
Пропущений	2	2	2
Середніший	66.0	89.3	73.0
Медіана	67	91	79
Стандартне відхилення	25.7	8.35	25.2
Мінімум	13	67	26
Максимум	96	99	99

Порівнюючи дані з попередньою групою (табл. 2.1. та 2.2.), можна відзначити, що студенти другого курсу, які навчаються дистанційно, демонструють вищий рівень самоприйняття та емоційної комфортності. Це може бути пов'язано з особливостями дистанційного навчання, яке дозволяє студентам більшу гнучкість та самостійність у власному навчальному процесі.

Враховуючи цей аналіз, можна зробити висновок, що форма навчання та її особливості можуть впливати на рівень адаптації студентів та їх емоційний комфорт. Однак, для отримання більш повної картини необхідно провести подальший дослідження та порівняти ці дані з іншими групами студентів для отримання більшої об'єктивності та точності в оцінці адаптивності студентів у різних умовах навчання. Дезадаптаційні процеси і відхилення від норми не були виявлені під час обробки даних.

З метою оцінки значущості різниці між середніми значеннями двох груп студентів було використано метод статистичної обробки – t-критерій

Стьюдента. Даний метод дозволяє визначити, чи є статистично значущою різниця між цими групами або змінними.

Розрахунок Стьюдент t-статистики включає в себе використання середніх значень, стандартного відхилення та кількості спостережень у кожній групі. Результатом розрахунку є значення t, яке відображає ступінь розбіжності між групами. Чим більше абсолютне значення t, тим сильніше відмінність між групами.

Табл. 2.5.

Аналіз груп досліджуваних по кожній шкалі за методом Стьюдента, за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптованості» (СПА)

			статистика	df (ступенів свободи)	p
Адаптивність (денна)	Адаптивність (дистанційна)	Стьюдент t	-0.152	18.0	0.881
Самоприйняття (денна)	Самоприйняття (дистанційна)	Стьюдент t	-2.775	18.0	0.012
Емоційна комфортність (денна)	Емоційна комфортність (дистанційна)	Стьюдент t	-1.069	18.0	0.299

Примітка. $H_0: \mu_{\text{Міра 1}} - \mu_{\text{Міра 2}} \neq 0$

Шкала «Адаптивність»

За результатами порівняння адаптивності між групою студентів денної форми навчання та групою студентів дистанційної форми навчання, було отримано статистично незначущий показник $t = -0.152$ при df (ступені свободи) = 18.0 та $p = 0.881$.

Це означає, що немає статистично значущої різниці в адаптивності між студентами денної та дистанційної форм навчання. Обидві групи студентів мають схожі рівні адаптивності, і це може свідчити про те, що обидва типи навчання можуть забезпечити достатні умови для адаптації студентів до навчального середовища.

Шкала «Самоприйняття»

За результатами порівняння самоприйняття між групою студентів денної форми навчання та групою студентів дистанційної форми навчання, було отримано статистично значущий показник $t = -2.775$ при df (ступені свободи) $= 18.0$ та $p = 0.012$.

Це означає, що існує статистично значуща різниця в самоприйнятті між студентами денної та дистанційної форм навчання. Група студентів денної форми навчання має вищий рівень самоприйняття порівняно з групою студентів дистанційної форми навчання.

Цей результат може вказувати на те, що студенти, які навчаються в академічному середовищі, де є більше можливостей для взаємодії з викладачами та спілкування з одногрупниками, мають більш позитивне сприйняття себе та своєї ролі в навчальному процесі. У той же час, студенти дистанційної форми навчання можуть стикатися зі складнощами у встановленні особистої ідентичності та відчуття приналежності до академічної спільноти.

Шкала «Емоційна комфортність»

За результатами порівняння емоційної комфортності між групою студентів денної форми навчання та групою студентів дистанційної форми навчання, було отримано статистично незначущий показник $t = -1.069$ при df (ступені свободи) $= 18.0$ та $p = 0.299$.

Це означає, що немає статистично значущої різниці в емоційній комфортності між студентами денної та дистанційної форм навчання. Обидві групи студентів мають подібні рівні емоційної комфортності, що може свідчити про те, що форма навчання не впливає значущим чином на емоційний стан студентів. Проте, варто враховувати, що цей висновок заснований на обмеженому обсязі дослідження та на основі конкретних показників емоційної комфортності.

Отримані кількісні результати після проведення методики соціально-психологічної адаптованості Роджерса-Даймонда надають важливу інформацію про вплив тривалості перебування студентів у навчальному

закладі на процес адаптації та його характеристики. Ці результати дозволяють розглядати адаптацію як динамічний процес, що змінюється залежно від того, скільки часу студенти провели у навчальному середовищі.

За отриманими даними можна зробити припущення, що студенти, які перебувають у навчальному закладі довший час, мають більше можливостей для адаптації до навчального середовища, формування соціальних зв'язків та розвитку необхідних навичок. З іншого боку, нові студенти, які щойно приєдналися до закладу, можуть зазнавати більшої складності у процесі адаптації, оскільки їм необхідно оволодіти новим середовищем, встановити контакти зі співстудентами та вчителями і освоїти академічні вимоги.

Враховуючи цей фактор, важливо надати належну підтримку та ресурси студентам, особливо новачкам, для полегшення процесу адаптації та сприяння їхньому успіху в навчанні. Такі результати також підкреслюють значення соціальної інтеграції та створення сприятливого середовища в університеті для поліпшення процесу адаптації студентів незалежно від тривалості їх перебування в навчальному закладі.

Для більшої наочності та сприйняття отриманих результатів дослідження було побудовано діаграму на рис. 2.1.

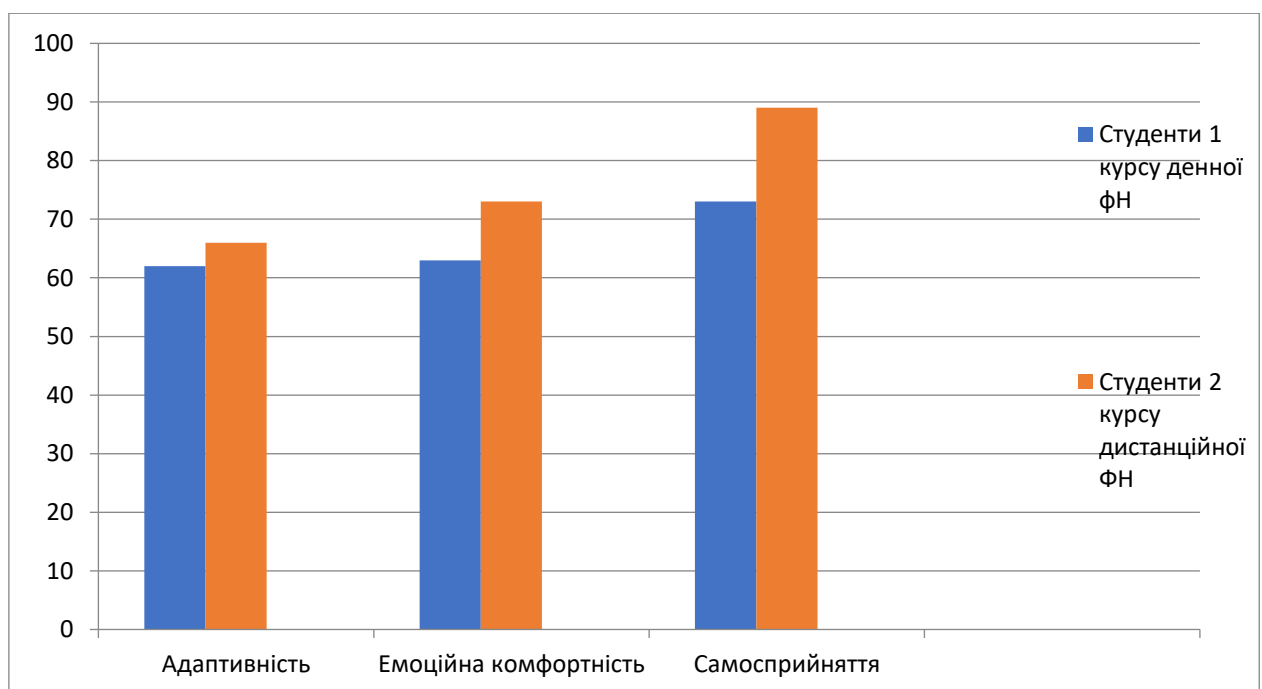


Рисунок 2.1. Показники трьох досліджуваних факторів

Представлені показники у рисунку 2.1. свідчать про те, що студенти другого курсу, які навчаються дистанційно, мають вищі значення трьох виділених факторів, які у комплексі визначають процес адаптації, порівняно зі студентами першого курсу, які навчаються на денній формі.

Такі результати можуть свідчити про те, що студенти другого курсу, які навчаються дистанційно, мають більшу внутрішню мотивацію та готовність до самостійного навчання, оскільки вони змушені керувати своїм часом та організовувати свої академічні зусилля віддалено. Це може підвищити їхню усвідомленість і самоконтроль у процесі адаптації до нових навчальних вимог та середовища.

Однак, важливо враховувати, що ці результати мають контекстуальний характер і залежать від конкретних умов навчання та індивідуальних особливостей студентів.

Під час проведення діагностики психологічних проявів та аналізу виділених факторів, які можуть впливати на успішність процесу адаптації особистості до нових умов, було встановлено, що у досліджуваних студентів процес адаптації відбувається в межах норми. Під час дослідження не виявлено жодних ознак дезадаптації серед респондентів.

В результаті проведеного дослідження було виявлено, що студенти другого курсу, які навчаються на дистанційній формі навчання, виявляють найвищий рівень адаптації. Це свідчить про те, що студенти, які вже мають досвід навчання та оволоділи необхідними навичками самоорганізації та самостійного навчання, успішно пристосовуються до нових умов навчання на віддаленій основі.

Важливо відзначити, що різниця у результатах тестування між студентами першого та другого курсу вказує на значущі відмінності у процесі адаптації при тривалому перебуванні у вищому навчальному закладі. Це може бути пов'язано зі зростанням вимог до студентів на другому курсі,

збільшенням складності навчальних завдань та потребою в більш глибокому освоєнні предметів.

Враховуючи ці висновки, важливо надавати належну підтримку та ресурси студентам на різних етапах навчання, зокрема першокурсникам, для полегшення процесу адаптації та забезпечення їхнього успіху у навчанні.

Наступною методикою, що входить до комплексу емпіричного дослідження була застосована методика **«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»** для з'ясування рівня тривожності особистостей, що адаптуються до навчальної діяльності у нових для себе умовах. Результати за обраною методикою представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Зведені середньостатистичні результати за методикою «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»

Шкала	Денна (n=21)	Дистанційна (n=19)
Рівень тривожності	62,857	49,473

За отриманими даними, що представлені в таблиці, результати вимірювання рівня тривожності на шкалі **«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»** вказують на різний рівень тривожності у двох групах учасників: денній (n=21) та дистанційній (n=19).

Середня оцінка рівня тривожності для групи денних студентів становить 62,857, тоді як середня оцінка для групи дистанційних студентів складає 49,473. Ці цифри вказують на підвищений рівень тривожності у студентів, які навчаються на денній формі у порівнянні з тими, хто навчається дистанційно.

Таблиця 2.7.

Описові статистики для показників рівня тривожності за методикою «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»

	Дистанційна форма	Денна форма
N	19	21
Пропущений	2	0

	Дистанційна форма	Денна форма
Середній	49.5	62.9
Медіана	55	65
Стандартне відхилення	19.4	7.89
Мінімум	20	49
Максимум	79	75

З метою отримання більш статистично значимої інформації, отримані результати проаналізуємо за допомогою методу Стюдента, порівнюючи дві вибірки студентів.

Середньостатистичні результати за методикою «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»

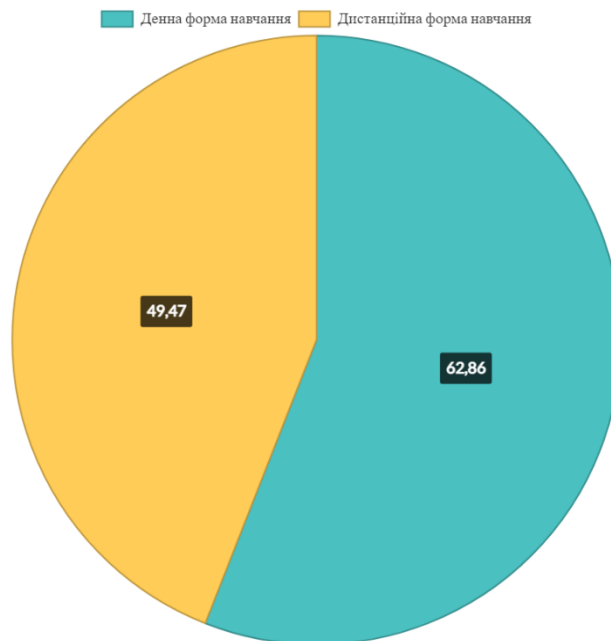


Рис. 2.2. Середньостатистичні результати за методикою «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна»

Для оцінки значущості різниці між середніми значеннями двох груп студентів було використано t-критерій Стюдента, що є методом статистичної обробки. Цей метод дозволяє визначити, чи є статистично значущою різниця між цими групами або змінними.

Таблиця 2.8.

**Аналіз груп досліджуваних за методом Стьюдента, за методикою
«Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна».**

			статистика	df (ступенів свободи)	p
Дистанційна форма	Денна форма	Стьюдент t	-2.59	18.0	0.018

За наданими даними таблиці, результати статистичного аналізу вказують на наявність статистично значущих відмінностей між дистанційною та денною формами навчання.

За допомогою статистики «Стюдента t» було встановлено значення - 2.59. При df (ступенів свободи) рівному 18.0, значення p дорівнює 0.018. Це означає, що імовірність отримання такої величини t або ще більшого, припускаючи, що нульова гіпотеза (відсутність відмінностей між дистанційною та денною формами навчання) є правильною, становить 0.018.

Отже, можна зробити висновок, що існує статистично значуща різниця між дистанційною та денною формами навчання. Ці результати підтверджують важливість урахування форми навчання при аналізі даних та можуть вказувати на особливості, які впливають на показники і результати студентів у різних формах навчання

З метою визначення актуальної навчальної мотивації студентів використовувалась методика вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним).

Таблиця 2.9.

**Зведені середньостатистичні результати респондентів за методикою
вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним)**

Шкали	Денна (n=21)	Дистанційна (n=19)
Комунікативні мотиви	5,61	4,2
Професійні мотиви	6,63	5,16

Продовж. табл. 2.9

Шкали	Денна (n=21)	Дистанційна (n=19)
Мотиви творчої самореалізації	4,42	3,82
Соціальні мотиви	3,21	2,65
Навчально-пізнавальні мотиви	5,81	4,85
Мотиви престижу	6,40	6,88
Мотиви уникнення невдач	5,70	2,92

Зведені середньостатистичні результати респондентів за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним)

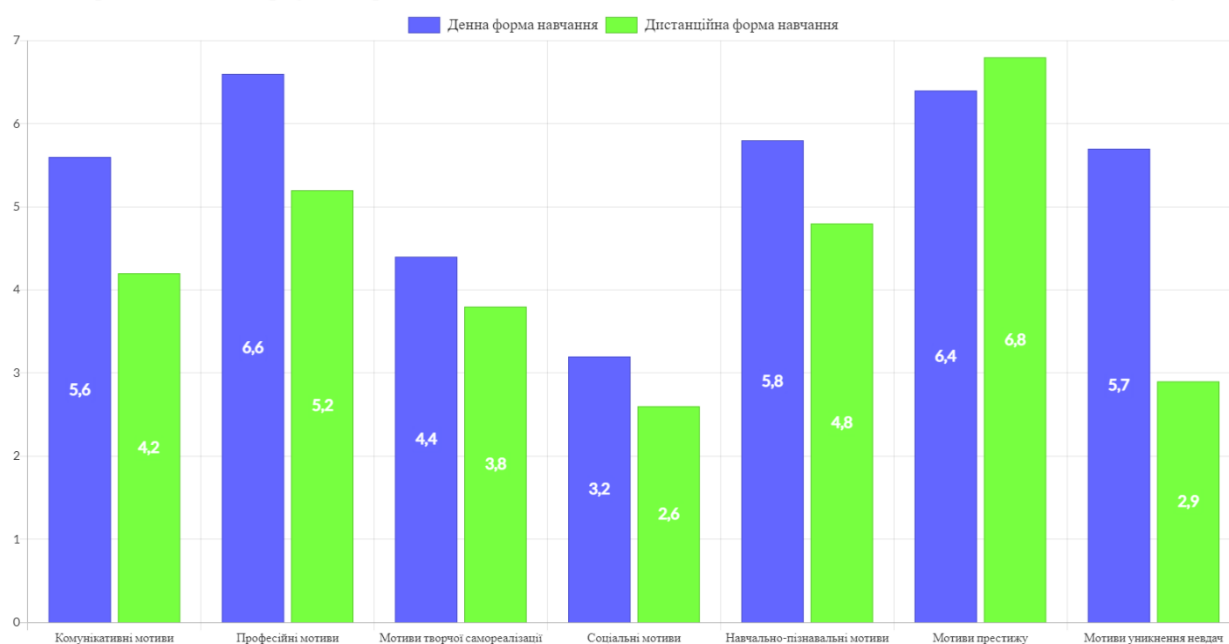


Рис. 2.3. Зведені середньостатистичні результати респондентів за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним)

Для перевірки вірності висновків було зроблено статистичний аналіз за методом Стюдента. Результатом розрахунку є значення t , яке відображає ступінь розбіжності між групами. Чим більше абсолютне значення t , тим сильніше відмінність між групами, що свідчить про більш значущу різницю між ними.

Табл. 2.10.

**Аналіз груп досліджуваних по кожній шкалі за методом
Ст'юдента, за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності (за А.
Реаном, В. Якуніним)**

Порівнювані шкали		статистика		df (ступенів свободи)	p	Різниця середніх	SE difference
Комунікативні мотиви (денна)	Комунікативні мотиви (дистанційна)	Ст'юдент t	3.084	18.0	0.006	1.421	0.461
Професійні мотиви (денна)	Професійні мотиви (дистанційна)	Ст'юдент t	4.270	18.0	< .001	1.474	0.345
Мотиви творчої самореалізації (денна)	Мотиви творчої самореалізації (дистанційна)	Ст'юдент t	0.720	18.0	0.481	0.526	0.731
Соціальні мотиви (денна)	Соціальні мотиви (дистанційна)	Ст'юдент t	0.979	18.0	0.341	0.632	0.645
Навчально- пізнавальні мотиви (денна)	Навчально- пізнавальні мотиви (дистанційна)	Ст'юдент t	1.419	18.0	0.173	0.842	0.594
Мотиви престижу (денна)	Мотиви престижу (дистанційна)	Ст'юдент t	-2.822	18.0	0.011	-0.684	0.242
Мотиви уникнення невдач (денна)	Мотиви уникнення невдач (дистанційна)	Ст'юдент t	5.786	18.0	< .001	2.842	0.491

Шкала «Комунікативні мотиви»

За наданими даними, середня оцінка комунікативних мотивів у денній формі навчання (n=21) складає 5,6, тоді як у дистанційній формі навчання (n=19) вона становить 4,2.

На основі даних таблиці можна зробити висновок, що студенти, які обирають денну форму навчання, проявляють більш виражені комунікативні

мотиви у порівнянні зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на різні підходи до спілкування та соціальних взаємодій у різних формах навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , була порівняна середня оцінка комунікативних мотивів між денною формою навчання та дистанційною формою навчання. Знайдена різниця середніх оцінок становить 1.421, а стандартна помилка різниці - 0.461.

За значенням статистики t (3.084) і кількістю ступенів свободи (18.0), можна стверджувати, що різниця між середніми оцінками комунікативних мотивів у денній та дистанційній формах навчання є статистично значущою ($p=0.006$).

За результатами таблиці можна зробити висновок, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень комунікативних мотивів у порівнянні зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу зацікавленість у взаємодії з однокурсниками, викладачами та спільному навчанні у студентів денної форми навчання.

Шкала «Професійні мотиви»

За наданими даними, середня оцінка професійних мотивів у денній формі навчання ($n=21$) складає 6,6, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона становить 5,16. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають денну форму навчання, проявляють більш виражені професійні мотиви у порівнянні зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу мотивацію до професійного розвитку та прагнення до успіху у вибраній галузі у студентів денної форми навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , була порівняна середня оцінка професійних мотивів між денною формою навчання та дистанційною формою навчання. Знайдена різниця середніх оцінок становить 1.474, а стандартна помилка різниці - 0.345.

За значенням статистики t (4.270) і кількістю ступенів свободи (18.0), можна стверджувати, що різниця між середніми оцінками професійних мотивів у денній та дистанційній формах навчання є статистично значущою ($p < .001$).

За результатами таблиці можна зробити висновок, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень професійних мотивів у порівнянні зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу зацікавленість у професійній діяльності, бажання досягнути успіху у своїй обраній галузі та реалізувати свої професійні цілі у студентів денної форми навчання.

Шкала «Мотиви творчої самореалізації»

Середня оцінка мотивів творчої самореалізації у денній формі навчання ($n=21$) складає 4,4, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона становить 3,82. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень мотивів творчої самореалізації порівняно зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу зацікавленість у розвитку творчих здібностей та потребу у виразі індивідуальності у студентів денної форми навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , знайдена різниця середніх оцінок становить 0.526, а стандартна помилка різниці - 0.731.

За значенням статистики t (0.720) і кількістю ступенів свободи (18.0), недостатньо доказів, щоб стверджувати, що різниця між середніми оцінками мотивів творчої самореалізації у денній та дистанційній формах навчання є статистично значущою ($p=0.481$).

За результатами таблиці можна зробити висновок, що немає статистично значущої різниці у рівні мотивів творчої самореалізації між денною та дистанційною формами навчання. Це може вказувати на те, що обидва типи навчання можуть забезпечувати студентам можливості для творчого розвитку та самовираження.

Шкала «Соціальні мотиви»

За наданими даними, середня оцінка соціальних мотивів у денній формі навчання ($n=21$) складає 3,2, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона становить 2,65. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень соціальних мотивів порівняно зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу потребу у спілкуванні, взаємодії з оточуючими та задоволенні соціальних потреб у студентів денної форми навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , була знайдена різниця середніх оцінок становить 0.632, а стандартна помилка різниці - 0.645. За значенням статистики t (0.979) і кількістю ступенів свободи (18.0), недостатньо доказів, щоб стверджувати, що різниця між середніми оцінками соціальних мотивів у денній та дистанційній формах навчання є статистично значущою ($p=0.341$).

За результатами таблиці можна зробити висновок, що немає статистично значущої різниці у рівні соціальних мотивів між денною та дистанційною формами навчання. Це може вказувати на те, що обидва типи навчання можуть забезпечувати студентам можливості для соціального розвитку та задоволення соціальних потреб.

Шкала «Навчально-пізнавальні мотиви»

Середня оцінка навчально-пізнавальних мотивів у денній формі навчання ($n=21$) складає 5,8, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона становить 4,85. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень навчально-пізнавальних мотивів порівняно зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу зацікавленість у набутті знань, дослідницькій діяльності та пізнанні нового у студентів денної форми навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , знайдена різниця середніх оцінок становить 0.842, а стандартна помилка різниці - 0.594.

За значенням статистики t (1.419) і кількістю ступенів свободи (18.0), не виявлено статистично значущої різниці між середніми оцінками навчально-пізнавальних мотивів у денній та дистанційній формах навчання ($p=0.173$).

Можна зробити висновок, що немає статистично значущої різниці у рівні навчально-пізнавальних мотивів між денною та дистанційною формами навчання. Це може вказувати на те, що обидва типи навчання можуть забезпечувати студентам відповідну мотивацію для навчання і пізнання нових знань.

Шкала «Мотиви престижу»

За отриманими даними, середня оцінка мотивів престижу у денній формі навчання ($n=21$) складає 6,4, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона становить 6,88. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають дистанційну форму навчання, мають вищий рівень мотивів престижу порівняно зі студентами, які обирають денну форму навчання. Це може вказувати на більшу цінність статусу, визнання та успіху в обраній галузі у студентів дистанційної форми навчання.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , знайдена різниця середніх оцінок становить -0.684, а стандартна помилка різниці - 0.242. За значенням статистики t (-2.822) і кількістю ступенів свободи (18.0), виявлено статистично значущу різницю між середніми оцінками мотивів престижу у денній та дистанційній формах навчання ($p=0.011$).

Можна зробити висновок, що існує статистично значуща різниця у рівні мотивів престижу між денною та дистанційною формами навчання. Це може вказувати на те, що студенти денної форми навчання проявляють вищий рівень мотивації престижу порівняно зі студентами дистанційної форми навчання.

Шкала «Мотиви уникнення невдач»

Середня оцінка мотивів уникнення невдач у денній формі навчання ($n=21$) складає 5,7, тоді як у дистанційній формі навчання ($n=19$) вона

становить 2,92. Ці результати свідчать про те, що студенти, які обирають денну форму навчання, мають вищий рівень мотивів уникнення невдач порівняно зі студентами, які обирають дистанційну форму навчання. Це може вказувати на більшу тривожність, страх неуспіху та бажання уникнути помилок у денних студентів. З іншого боку, дистанційні студенти можуть бути менш залежними від оцінок та більш орієнтовані на самостійність і власну реалізацію.

За результатами статистичного аналізу, проведеного з використанням статистики Стюдента t , отримана різниця середніх оцінок становить 2.842, а стандартна помилка різниці - 0.491.

За значенням статистики t (5.786) і кількістю ступенів свободи (18.0), виявлено статистично значущу різницю між середніми оцінками мотивів уникнення невдач у денній та дистанційній формах навчання ($p < 0.001$).

Виходячи з цього, робимо висновок, що існує статистично значуща різниця у рівні мотивів уникнення невдач між денною та дистанційною формами навчання. Це може вказувати на те, що студенти денної форми навчання більше проявляють мотивацію уникнути невдач у порівнянні зі студентами дистанційної форми навчання.

Висновки до розділу 2

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню рівня адаптованості серед студентів Державного торговельно-економічного університету та МАУП, спеціальностей «Управління та адміністрування» і «Туризм». Загальна вибірка склала 40 осіб, які були розподілені на дві групи: 21 особа (52,5%) – студенти денної форми навчання, що здобувають освіту на першому курсі, друга група – студенти дистанційної форми другого року навчання, у кількості – 19 осіб (47,5%).

З метою проведення емпіричного дослідження було використано ряд методик, а саме опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда для встановлення рівня пристосування першокурсників до

умов навчання у ВНЗ; методика «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна» для визначення особливостей прояву рівня тривожності серед студентів, а також – методика вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним) з метою визначення актуальної навчальної мотивації студентів. Для достовірності та перевірки даних усі результати методик були оброблені методами математичної статистики.

Результати, що отримані внаслідок обробки та інтерпретації за опитувальником соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда вказують на відсутність статистично значущих відмінностей адаптивності та емоційної комфортності між студентами обох форм навчання, тобто обидві групи студентів мають подібні рівні адаптивності і можуть успішно пристосовуватись до навчального середовища, незалежно від форми навчання.

Натомість наявна значуща різниця в самоприйнятті між студентами денної та дистанційної форм навчання. Група студентів денної форми навчання проявляє вищий рівень самоприйняття порівняно з групою студентів дистанційної форми навчання. Це може вказувати на те, що більша взаємодія з викладачами та спілкування з одногрупниками, характерна для академічного середовища, сприяє позитивному сприйняттю себе та своєї ролі в навчальному процесі.

Отримані результати за методикою «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна» свідчать про різний рівень тривожності у студентів між денною та дистанційною групами навчання. Студенти денної форми проявляють вищий рівень тривожності (середнє значення 62,857), у порівнянні з дистанційними студентами (середнє значення 49,473). Ці результати вказують на необхідність подальшого вивчення та розуміння факторів, які можуть впливати на рівень тривожності у різних формах навчання. Додаткові дослідження можуть допомогти виявити причини цієї різниці та розробити ефективні стратегії підтримки та зниження тривожності для студентів у вищих навчальних закладах.

За результатами методики вивчення мотивів навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним) було встановлено, що студенти, що навчаються у денній формі, мають вищий рівень комунікативних мотивів, проявляють більш високі професійні мотиви, мають вищий рівень мотивів уникнення невдач порівняно з дистанційно навчаючимися студентами.

При цьому було виявлено відсутність різниці між мотивами творчої самореалізації, соціальних мотивах та навчально-пізнавальних, між денною та дистанційною формами навчання. При цьому, студенти дистанційної форми навчання виявили більший рівень мотивів престижу навчання, порівняно із групою денної форми навчання. Отже, результати вказують на наявність різних мотиваційних характеристик у студентів та рівня тривожності, залежно від форми навчання. Ці відмінності можуть впливати на їх академічну діяльність, розвиток та задоволеність навчанням.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ДО ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗВО

3.1. Загальні рекомендації щодо адаптації студентів до умов ЗВО

Основним завданням ЗВО є створення умов для всебічного розвитку молодшої людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії.

Зазвичай, заходи, які проводять з метою адаптації студентської молоді, не мають систематичного характеру й спрямовані переважно на організацію культурно-дозвільної діяльності. Водночас проблема адаптації студентів до навчання не обмежується лише соціокультурною сферою. Вона є значно ширшою й повинна містити не лише позааудиторну діяльність, але й діагностику труднощів адаптаційного періоду, діяльність викладачів під час занять, добір відповідних форм і методів роботи, стратегій формування адаптованості з урахуванням особливостей кожного.

У результаті дослідження буде зроблено спробу сформулювати рекомендації щодо організації соціального, дидактичного та просторово-предметного компонентів освітнього середовища, сприятливого для адаптації студентів:

Соціальний компонент освітнього середовища охоплює суб'єктів соціалізації студентів, їхні позиції й відносини між ними. З метою організації сприятливого для адаптації освітнього середовища рекомендується:

- сприяти створенню дружніх відносин в групі студентів, формуванню толерантності шляхом використання тренінгових технологій;
- розвивати активність і ініціативність студентів шляхом залучення їх до культурно-дозвільної позааудиторної діяльності;

- зважати на особистісні характеристики педагогів, які працюють з студентами (наявність у них таких рис характеру, як доброзичливість, толерантність, емпатія, активність);

Дидактичний компонент сприятливого для адаптації освітнього середовища охоплює особливості організації освітнього процесу, нормативні документи, що визначають зміст навчання, форми, методи й засоби, які використовують у навчальному процесі. Він спрямований на створення адаптаційного режиму діяльності, забезпечення інтенсифікації опанування нерідної мови та процесу пропедевтичної підготовки до навчання у вищому навчальному закладі.

Для створення адаптаційного режиму діяльності рекомендовані:

- створення комфортної доброзичливої атмосфери на заняттях (взаємна повага, організація взаємодопомоги студентів, ситуацій успіху);
- поступове збільшення обсягу навчального матеріалу;
- відбір форм і методів діяльності з урахуванням індивідуальних і національних особливостей іноземних студентів;
- застосування форм діяльності, спрямованих на зниження рівня тривожності під час занять, зокрема тренінгових технологій;
- спрямування уваги викладачів на формування в студентів пізнавальних умінь і навичок, необхідних для успішного продовження навчання.

Просторово-предметний компонент об'єднує архітектурно-ландшафтну й матеріально-технічну сфери ЗВО.

Рекомендації щодо організації просторово-предметного компоненту передбачають:

- забезпечення належних умов під час навчання студентів: (комфортна температура, достатня освітленість приміщень, наявність зручних меблів);
- використання в освітньому процесі сучасної техніки й обладнання, різноманітних наочних засобів навчання (підручники, словники, методичні й ілюстративні матеріали);

- естетичне і гармонійне оформлення інтер'єрів, використання світлих тонів;
- застосування в оформленні інтер'єрів матеріалів, що допомагають орієнтуватися в новому освітньому просторі (карта вищого навчального закладу, вказівники) з перекладом інформації на мову-посередник.

Практичне впровадження педагогічних умов адаптації до навчання у вищому технічному навчальному закладі з метою реалізації програми передбачає:

1. Забезпечення соціально-комунікативної адаптації іноземних студентів, тобто:

- здійснення діагностичної (проведення діагностики з метою визначення рівня розвитку комунікативних якостей студентів), інформаційної (інформування щодо комунікативних особливостей студентів різних національностей); навчально-методичної (використання завдань, спрямованих на розвиток умінь відповідати на практичних і семінарських заняттях, виступати перед аудиторією) та корекційно-профілактичної діяльності (залучення студентів до участі в науково-практичних і позааудиторних заходах з метою їхнього входження в нове соціальне середовище);

- організацію тренінгових занять («Тренінг поведінки», «Розвиток комунікативних умінь» з метою засвоєння норм студентського середовища, адаптації до студентської групи й до нової соціальної ролі студента, нової діяльності, нових соціальних умов);

- розширення кола спілкування студентів під час їхньої участі в позааудиторних заходах, попередню підготовку до проведення позааудиторних заходів і подальше обговорення;

- врахування комунікативних особливостей студентів різних національностей під час навчальної діяльності в межах реалізації педагогічної умови «відбір стратегій формування адаптованості з урахуванням національних та індивідуальних особливостей студентів».

2. Забезпечення діяльнісно-практичної адаптації студентів до нової діяльності шляхом:

- здійснення діагностичної (проведення діагностики з метою визначення труднощів, які виникають в студента під час адаптації до навчальної діяльності), інформаційної діяльності (проведення групових бесід та індивідуальних консультацій з питань адаптації до нової діяльності, надання студентам інформації щодо особливостей навчання у ЗВО України), навчально-методичної (застосування методів і форм роботи, спрямованих на вироблення в студентів нових навчальних умінь, необхідних для продовження навчання) діяльності під час педагогічного супроводу адаптації.

- проведення тренінгових занять, спрямованих на адаптацію до нової діяльності й нових форм навчання («Прийняття відповідальності за своє життя, тайм-менеджмент», «Стратегія успішного навчання»);

- застосування форм і методів роботи відповідно до педагогічних стратегій формування адаптованості з урахуванням індивідуальних і національних особливостей студентів.

3. Забезпечення особистісної адаптації іноземних студентів реалізуємо через:

- здійснення діагностичної (проведення діагностики з метою визначення психологічного стану студента під час адаптації), інформаційної (інформування про методи зниження стресу, вирішення конфліктних ситуацій під час групових бесід та індивідуальних консультацій);

- навчально-методичної (навчання психологічних методик концентрування уваги під час лекцій, семінарських і практичних занять);

- корекційно-профілактичної діяльності (створення ситуацій успіху з метою формування в іноземних студентів упевненості в собі).

3.2 Практичні рекомендації для викладачів та кураторів щодо покращення освітнього середовища сприятливого для адаптації студентів

Процес адаптації студентів до вищої освіти є складним та відповідальним етапом в житті кожного молодого людини. Забезпечення сприятливих умов для адаптації студентів є важливим завданням для викладачів та кураторів вищих навчальних закладів. Наявність комфортного та стимулюючого освітнього середовища може сприяти покращенню якості навчання та досягненню успіхів студентами.

У даному розділі розглянуто практичні рекомендації для викладачів та кураторів щодо покращення освітнього середовища, сприятливого для адаптації студентів. Дані рекомендації ґрунтуються на результаті дослідження процесу адаптації студентів до вищої освіти та на аналізі джерел, що містять практичні поради для викладачів та кураторів.

Дані рекомендації можуть стати корисними для викладачів та кураторів вищих навчальних закладів, які прагнуть покращити умови для адаптації своїх студентів та забезпечити їм можливість успішного навчання.

Для покращення процесу адаптації студентів різних форм навчання до здобутої вищої освіти викладачі та наукові керівники можуть використовувати такі рекомендації:

1. Забезпечити належний рівень освітнього середовища, такий як наявність зручних та сучасних приміщень для навчання, комфортні меблі та обладнання, необхідні для проведення занять.

2. Забезпечити належний рівень затишку та тепла у приміщеннях для навчання. Наприклад, можна встановити системи опалення та кондиціонування повітря для стабільної температури та вологості.

3. Забезпечити належний рівень освітніх ресурсів, таких як доступ до відповідної літератури та джерел інформації, комп'ютерів, доступ до Інтернету, наукових журналів тощо.

4. Забезпечити належний рівень безпеки та здоров'я для студентів. Наприклад, можна забезпечити наявність пожежних виходів, детекторів диму та пожежних екстрених викликів.

5. Забезпечити належний рівень комунікації між студентами та викладачами, такий як забезпечення доступу до електронних поштових скриньок, засобів миттєвого обміну повідомленнями тощо.

6. Забезпечити належний рівень організації навчального процесу, такий як належне планування розкладу занять, відповідність змісту навчання потребам студентів, належна підтримка викладачів для викладання нових курсів.

1. Забезпечити чітку структуру навчальних матеріалів та програм навчання, що дозволить студентам легко орієнтуватися у навчальному процесі. Важливим аспектом адаптації студентів є доступність інформації та підтримки. Для цього можна використовувати наступні рекомендації:

1. Розробити чіткий план навчального курсу, в якому будуть описані всі теми, які будуть вивчені протягом семестру.

2. Підготувати детальні пояснення до кожної теми, які містяться у плані курсу, а також додаткові матеріали для самостійної роботи студентів.

3. Розробити чітку структуру для кожного заняття, включаючи завдання для самостійної роботи та практичні вправи.

4. Забезпечити доступність навчальних матеріалів для студентів за допомогою електронних платформ навчання.

5. Забезпечити чітку систему оцінювання та зворотного зв'язку для студентів, що дозволить їм отримувати об'єктивну інформацію про свій прогрес та досягнення.

Ці рекомендації допоможуть студентам легко орієнтуватися у навчальному процесі та забезпечити їм ефективну адаптацію до умов навчання.

2. Надати студентам можливість спілкуватися з викладачами та науковими керівниками, а також отримувати зворотний зв'язок на регулярній

основі. Комунікація між студентами та викладачами є ключовим фактором для покращення адаптації студентів. Для того, щоб студенти могли ефективно адаптуватися до умов навчання, викладачі повинні бути відкритими та доступними для студентів. Для забезпечення сприятливого середовища важливо надати студентам можливість спілкуватися з викладачами та науковими керівниками на регулярній основі.

Одним зі способів комунікації може бути проведення індивідуальних консультацій з викладачами та науковими керівниками, які допоможуть студентам у вирішенні питань та проблем, що виникають під час навчання. Також можна організовувати групові зустрічі, де студенти зможуть обговорювати питання з викладачами та одне з одним.

Важливо надати можливість студентам звертатися за допомогою та отримувати зворотний зв'язок на різних етапах навчання. Наприклад, можна організовувати збори зворотного зв'язку на кінець кожного семестру, де студенти матимуть змогу висловити свої побажання та пропозиції щодо покращення якості навчання. Такі збори допоможуть викладачам та адміністрації закладу вчасно виявляти проблеми та швидко на них реагувати.

Забезпечення регулярної комунікації між студентами та викладачами допоможе створити довіру та збільшити мотивацію студентів до навчання, що в свою чергу позитивно вплине на процес адаптації студентів. Також важливо забезпечити наявність достатньої кількості викладачів та кураторів, які б займались індивідуальним супроводом студентів, допомагали вирішувати проблеми та відповідали на запитання.

3. Сприяти формуванню самостійності та ініціативності у студентів, щоб вони могли ефективно працювати в умовах самостійного навчання. Для того, щоб студенти могли успішно адаптуватися до умов навчання, вони повинні бути здатні до самостійної роботи. Викладачам потрібно навчити студентів працювати з науковою літературою, знаходити необхідну інформацію в Інтернеті, а також вміти працювати з різними навчальними

програмами та інструментами. Також важливо сприяти розвитку критичного мислення та вмінню аналізувати інформацію.

Для цього викладачі та куратори можуть застосовувати наступні рекомендації:

1. Забезпечити студентам необхідні знання та навички для самостійного виконання завдань. Для цього можна надавати доступ до різних джерел інформації, проводити тренінги з основних навичок роботи з інтернетом, бібліотекою, електронними ресурсами та іншими корисними інструментами.

2. Стимулювати студентів до самостійного вивчення матеріалу. Для цього можна пропонувати додаткові завдання або ресурси для вивчення матеріалу, які знаходяться за межами програми курсу.

3. Підтримувати студентів у розробці ініціативних проектів. Викладачі та куратори можуть допомогти студентам знайти цікаві проекти, які вони могли б розробити самостійно, і надавати необхідну підтримку для їх втілення.

4. Заохочувати студентів до участі в інтерактивних дискусіях та обговореннях. Це допоможе студентам розвивати свою ініціативність та аналітичні навички, а також навчитися працювати в команді.

5. Надавати можливість для розвитку лідерських навичок. Викладачі та куратори можуть пропонувати студентам можливість бути лідерами проектів або команд, тим самим сприяючи розвитку їх лідерських навичок.

6. Забезпечити можливість для студентів ділитися своїм досвідом з іншими.

4. Створення сприятливої атмосфери в групі також є одним із важливих аспектів адаптації студентів.

1. Заохочувати студентів до взаємодії та спілкування між собою. Викладачі та куратори можуть проводити різні ігри та вправи, які допомагають знайомитися студентам один з одним.

2. Створення групових проектів, які дозволяють студентам співпрацювати та взаємодіяти між собою, що в свою чергу сприяє покращенню співпраці та згуртуванню групи.

3. Організація тематичних дискусій та круглих столів, які дозволяють студентам висловлювати свої думки та ідеї, сприяють розвитку критичного мислення та взаєморозумінню.

4. Застосування ігрових методик навчання, які дозволяють залучити до навчального процесу більшу кількість студентів, знижують рівень стресу та підвищують мотивацію до навчання.

5. Створення сприятливої атмосфери на заняттях, що передбачає підтримку позитивного настрою студентів, посмішки, дотепи, а також заохочення до активної участі у навчальному процесі. .

6. Використовувати позитивне підсилення, щоб заохочувати позитивну поведінку та взаємодію між студентами. Наприклад, можна відзначати студентів, які допомагають одне одному, відповідають на запитання чи виконують завдання разом.

7. Проводити колективні заходи, такі як екскурсії, спортивні змагання, вечірки, дні народження тощо, які дозволяють студентам проводити час разом поза класними заняттями.

8. Забезпечувати студентів можливістю долучатися до різних студентських організацій та заходів. Це може допомогти студентам знайти спільні інтереси з іншими студентами та знайти друзів у новому середовищі.

9. Створювати можливості для спілкування студентів з викладачами та кураторами поза класними заняттями. Наприклад, відкриті години, консультації, зустрічі тощо.

Загальна мета цих практик полягає в тому, щоб студенти відчували підтримку та позитивний настрій у новому середовищі, що, в свою чергу, допоможе їм легше адаптуватися та навчатися. Враховуючи ці рекомендації, викладачі та куратори можуть створити сприятливу атмосферу, що сприятиме успішній адаптації студентів до навчання.

5. Створення сприятливого психологічного клімату. Для створення сприятливого психологічного клімату необхідно забезпечити належний рівень психологічної підтримки студентів. Психологічний клімат грає важливу роль

у процесі адаптації студентів до нових умов навчання. Щоб покращити адаптацію студентів, викладачам та кураторам рекомендується:

1. Створити атмосферу довіри та взаєморозуміння між викладачами та студентами. Важливо відчувати підтримку та знати, що в разі потреби можна звернутися за допомогою.
2. Створити механізми для розв'язання конфліктів. Конфлікти можуть виникати у будь-якому колективі, але важливо мати можливість їх вирішувати шляхом конструктивної дискусії.
3. Підтримувати відкритість до думок та ідей студентів. Це можна зробити шляхом створення можливості для вільного обговорення питань, залучення студентів до прийняття рішень, тощо.
4. Дотримуватися правил етики та поваги до студентів. Важливо відноситися до студентів з повагою та проявляти терпіння в розумінні їхніх потреб та проблем.
5. Забезпечити можливість для студентів отримувати допомогу в психологічній та емоційній сферах. Для цього можна створити механізми консультування та підтримки, наприклад, психологічні служби університету, групи підтримки тощо.

Створення сприятливого психологічного клімату у навчальному закладі допоможе зменшити стресовість та покращити психологічний комфорт студентів, що сприятиме їхній адаптації до нових умов навчання.

6. Використання інформаційних технологій. Інформаційні технології можуть бути корисним інструментом для поліпшення процесу адаптації студентів до вищої освіти. Нижче наведені деякі практичні рекомендації для використання інформаційних технологій для покращення адаптації студентів:

1. Використовуйте веб-платформи для спілкування: веб-платформи, такі як Moodle, Google Classroom або Blackboard, дозволяють викладачам та студентам з комфортом спілкуватися, обмінюватися документами, виконувати завдання та ділитися інформацією про курс. Це сприяє збільшенню взаємодії

між студентами та викладачами, а також дозволяє студентам бути більш активними та зосередженими на навчанні.

2. Використовуйте онлайн-інструменти для організації розкладу: наявність чіткого розкладу занять є важливою складовою успішної адаптації студентів до вищої освіти. Використання онлайн-інструментів для організації розкладу занять, таких як Google Calendar, може допомогти студентам легко орієнтуватися в розкладі та не пропускати важливі заняття.

3. Використовуйте відео та аудіо-матеріали: відео та аудіо-матеріали можуть бути корисними для візуалізації та пояснення складних концепцій. Використання таких матеріалів, як лекції на YouTube або відео-уроки, може допомогти студентам краще зрозуміти тему та підвищити якість їх навчання.

4. Створіть електронні матеріали для навчання: електронні матеріали, такі як презентації, відео-уроки, текстові лекції (конспекти), електронні підручники та ін.

Для ефективного використання інформаційних технологій в освітньому процесі необхідно мати достатній рівень комп'ютерної грамотності серед викладачів та студентів, а також забезпечити наявність необхідної технічної бази та доступу до Інтернету.

Також важливо пам'ятати про різні типи сприйняття інформації у студентів та дбати про збалансованість різних методів навчання, які враховують індивідуальні особливості студентів. Наприклад, деякі студенти краще засвоюють матеріал, коли вони його читають, інші - коли слухають лекції або дивляться відеоуроки.

7. Враховувати особливості денної та дистанційної форм навчання та застосовувати методи та технології навчання, які максимально підходять для кожної з форм. Кожна форма навчання має свої особливості, які впливають на процес адаптації студентів. Для денної форми навчання можуть бути ефективні інтерактивні методи навчання, дискусії та групові проекти, оскільки вони сприяють співпраці та взаємодії між студентами та підвищують мотивацію до навчання. Для дистанційної форми навчання можуть бути більш

ефективними методи, які забезпечують активну участь студентів у процесі навчання, наприклад, віртуальні дискусії та форуми, відеоконференції та вебінари.

Таким чином, викладачам та кураторам необхідно враховувати особливості кожної форми навчання та використовувати методи та технології, які найкраще відповідають потребам студентів, сприяють активному участі в процесі навчання та підвищують мотивацію до навчання.

Окрім того, важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожного студента при виборі методів та технологій навчання. Наприклад, студенти з різними рівнями підготовки можуть потребувати різних підходів до навчання, таких як додаткові матеріали для самостійного вивчення або індивідуальні консультації.

Рекомендації для викладачів та наукових керівників можуть значно покращити процес адаптації студентів до вищої освіти, підвищити якість освіти та покращити рівень задоволеності студентів навчальним процесом.

3.3 Рекомендації для батьків та студентів щодо сприяння адаптації останніх до умов навчання у ЗВО

Адаптація до умов навчання у вищому навчальному закладі є складним процесом і важливим етапом у житті, який вимагає часу та зусиль з боку студентів та їхніх батьків. Цей період може бути викликом для багатьох студентів, особливо для першокурсників, які зіткнуться з новою атмосферою, новими викликами та вимогами.

Тому, для сприяння адаптації студентів до умов навчання у вищих навчальних закладах, батькам та студентам необхідно дотримуватися певних рекомендацій, які можуть допомогти зменшити стрес та сприяти швидшій адаптації студентів до нових умов навчання.

Наведені нижче рекомендації можуть допомогти студентам та їхнім батькам покращити процес адаптації до здобутої вищої освіти:

1. Організація часу - це важливий аспект адаптації студента до умов навчання в ЗВО. Для того, щоб студенти ефективно виконували навчальні завдання та успішно адаптувалися до нових умов, вони повинні мати розуміння того, як ефективно організувати свій час. Студентам слід організовувати свій час, щоб знайти баланс між навчанням, відпочинком та іншими справами.

1. Створіть розклад: Створіть розклад занять та інших активностей, щоб вам було легше контролювати свій час. Зверніть увагу на час, необхідний для підготовки до занять, транспортування, їжі та відпочинку.

2. Плануйте завдання: Плануйте свої завдання заздалегідь, щоб виконувати їх вчасно. Запишіть терміни здачі та інші дедлайни, щоб не пропустити важливі дати.

3. Використовуйте технології: Використовуйте технології, щоб ефективно керувати своїм часом. Використовуйте додатки для планування часу та ресурсів, такі як Google Календар або Trello.

4. Зосередьте увагу на найважливіших завданнях: Спочатку виконуйте найважливіші завдання. Це забезпечить ваш успіх у навчанні та дозволить вам ефективніше використовувати свій час.

5. Встановіть межі: Встановіть межі та підтримуйте свої пріоритети. Не піддавайтеся спокусам перевантаження та не відкладайте важливі завдання на потім.

6. Зберігайте баланс: Зберігайте баланс між навчанням та особистим життям. Пам'ятайте, що відпочинок та розваги є важливою складовою здорового життя та успішної адаптації до умов навчання.

2. Встановіть реалістичні цілі: Для покращення адаптації в навчальному середовищі студентам важливо встановлювати реалістичні цілі. При цьому варто уникати надмірного прагнення до досягнення перфекції, яке може стати перешкодою у розвитку та адаптації. Важливо встановлювати цілі, які здатні бути досягнутими за певний період часу із зусиллями та ресурсами, які відповідають реальним можливостям студента. Цілі мають бути

конкретними, вимірними, досяжними, релевантними та обмеженими за часом. Вони мають бути націлені на покращення результатів навчання, а також на персональне та професійне зростання.

Реалістичні цілі можуть стосуватися не лише навчання, а й інших аспектів життя, таких як соціальна взаємодія, саморозвиток, спортивна активність та інші. Важливо дотримуватися плану дій для досягнення цілей та періодично оцінювати свій прогрес. Це дозволить студентам не тільки досягати мети, але й почуватися більш впевнено та успішно у процесі адаптації до навчального середовища.

Студентам варто звернути увагу на такі моменти:

1. Визначте свої основні цілі. Подумайте про те, що саме ви хочете досягти у навчанні та як це пов'язано з вашими майбутніми планами. Цілі мають бути конкретними та зрозумілими.

2. Розбийте основні цілі на менші кроки. Визначте, які конкретні дії ви повинні здійснити, щоб досягти кожної з основних цілей. Розбиття цілей на менші кроки допоможе вам зосередитися на конкретних завданнях та знизити рівень стресу.

3. Будьте реалістичними. При встановленні цілей важливо враховувати свої можливості та обмеження. Наприклад, якщо ви ніколи не займалися спортом, встановлення цілі про участь у марафоні може бути нереалістичним та призвести до розчарування.

4. Спілкуйтеся зі своїм науковим керівником або викладачем. Вони можуть допомогти вам встановити реалістичні цілі та надати поради з їх досягнення.

5. Оцінюйте свої досягнення. Періодично оцінюйте свої досягнення та переглядайте свої цілі, щоб переконатися, що вони є реалістичними та відповідають вашим потребам і можливостям.

3. Використання доступних ресурсів може допомогти студентам покращити свою адаптацію в навчальному середовищі та допомогти студентам підвищити якість своєї освіти та успішність у навчанні. Тут

важливо розуміти, що доступні ресурси можуть бути різними в залежності від конкретного закладу та форми навчання. Однак, у загальному контексті можна виділити декілька доступних ресурсів:

1. Бібліотека ЗВО: більшість ЗВО мають великі бібліотеки з великою кількістю книг, журналів та інших матеріалів. Вони можуть стати важливим ресурсом для студентів, які потребують додаткової літератури для поглиблення своїх знань. Крім того, у бібліотеці можна знайти комп'ютери з доступом до Інтернету та іншого програмного забезпечення.

2. Електронні ресурси: більшість ЗВО надають своїм студентам доступ до електронних ресурсів, таких як онлайн-бібліотеки, електронні журнали та бази даних. Ці ресурси можуть бути корисними для пошуку додаткової інформації та досліджень.

3. Курси та тренінги: ЗВО можуть надавати різні курси та тренінги, які можуть допомогти студентам у покращенні їх навичок та знань. Наприклад, курси з підвищення рівня англійської мови, тренінги з управління часом та інші.

4. Підтримка викладачів та наукових керівників: викладачі та наукові керівники можуть стати важливим ресурсом для студентів, які потребують додаткової допомоги та підтримки у навчальному процесі. Вони можуть надавати індивідуальну консультацію, роз'яснити матеріал та ін.

4. Спілкуйтеся з викладачами та науковими керівниками. Студенти повинні активно спілкуватися з викладачами, ставити запитання та брати участь у дискусіях. Це допоможе їм краще розуміти матеріал та справлятися з навчальними завданнями. Вони можуть надати корисні поради та вказівки стосовно навчального процесу, дати рекомендації щодо організації навчального процесу, відповісти на питання щодо конкретної дисципліни або програми навчання, а також надати додаткову допомогу з певної теми або завдання, також допомогти у вирішенні труднощів та підтримати в процесі навчання. Студентам варто не соромитися звертатися до викладачів та наукових керівників з питань, які стосуються навчального процесу, та брати

участь у консультаціях та інших заходах, які організовуються в ЗВО. Це допоможе вам краще зрозуміти теми та навчитися працювати в команді.

Також можна використовувати електронні засоби спілкування, такі як електронна пошта чи платформи для онлайн-комунікацій, для зв'язку з викладачами та науковими керівниками.

Основні способи спілкування з викладачами та науковими керівниками включають:

1. Особистий контакт: студент може попросити викладача про особисту консультацію після занять або зустрітися з ним в позаурочний час.

2. Електронна пошта: студент може написати викладачеві на електронну пошту з питаннями або проханнями про додаткову допомогу.

3. Онлайн-конференції: деякі викладачі та наукові керівники організовують онлайн-конференції або вебінари для студентів, де вони можуть задавати питання та отримувати відповіді в режимі реального часу.

4. Системи електронного навчання: багато ЗВО мають системи електронного навчання, де студенти можуть взаємодіяти з викладачами та іншими студентами через форуми, чати та електронну пошту.

Спілкування з викладачами та науковими керівниками може допомогти студентам не тільки підвищити рівень адаптації, але й забезпечити більш ефективну підготовку до навчальних занять та здатність досягати кращих результатів.

5. Спілкуйтесь з іншими студентами. Знаходьте час для спілкування з іншими студентами, не тільки під час навчальних занять, а й під час різних заходів та поза університетом. Спілкування з іншими студентами може бути корисним для адаптації в новому навчальному середовищі. Це дозволяє студентам обмінюватися досвідом та знаннями, знайомитися з новими людьми та формувати соціальні зв'язки, що сприяє покращенню загального самопочуття та зменшенню стресу. Спілкування з іншими студентами допоможе вам дізнатися більше про різні культури та традиції, а також може призвести до знаходження нових друзів та можливостей. Для спілкування з

іншими студентами можна використовувати різноманітні ресурси, такі як форуми, групи у соціальних мережах, месенджери тощо. Також важливо брати участь у групових проектах та інших колективних заходах, що дає можливість зблизитися зі своїми одногрупниками та взаємодіяти з ними в режимі реального часу. Найважливіше - не боятися ініціювати спілкування та бути відкритим до нових знайомств.

Ось кілька порад, які можуть допомогти в цьому:

1. Приєднуйтеся до студентських організацій або клубів, щоб знайти спільну мову з іншими студентами зі схожими інтересами.

2. Підтримуйте зв'язок зі своїми одногрупниками, зокрема з тими, з ким ви ділитеся курсами або проектами. Спілкуйтеся з ними про матеріали, які ви вивчаєте, підходи, які ви використовуєте для навчання, і запитайте про їхні досвіди та поради.

3. Звертайтеся до студентських центрів або канцелярій з питань студентів, якщо у вас є запитання про навчання, життя в коледжі або вимоги до курсів.

4. Долучайтеся до дискусій на форумах або в соціальних мережах, пов'язаних з вашою темою навчання. Це може допомогти вам зрозуміти погляди інших студентів і дізнатися нові підходи до навчання.

5. Запитуйте поради від старших студентів, які мають досвід у навчанні у вашому навчальному закладі. Вони можуть підказати корисні ресурси та навести приклади своїх власних стратегій навчання.

6. Залучайте батьків до навчального процесу. Батьки можуть допомогти вам у процесі адаптації, підтримуючи вас емоційно та фінансово, а також допомагаючи з організацією життя. Намагайтеся тримати їх у курсі своїх успіхів та проблем у навчальному процесі.

Дійсно, залучення батьків може бути корисним для покращення адаптації студента до умов навчання у ЗВО. Навіть якщо студент перебуває в іншому місті або країні, можна зв'язуватися з батьками за допомогою засобів зв'язку, таких як відеозв'язок, електронна пошта або месенджери.

Батьки можуть стати джерелом підтримки та порад для студентів, особливо в період адаптації до нових умов навчання. Вони можуть надати студенту практичну допомогу, наприклад, у вирішенні питань житла або фінансових питань, які можуть виникнути в період навчання.

Також важливо, щоб батьки були в курсі актуальної інформації про навчання та успіхи студента в навчанні. Це дозволить їм бути у курсі поточної ситуації та надавати необхідну допомогу у випадку потреби.

Водночас важливо зберігати баланс у залученні батьків, оскільки студентам також потрібно навчатися самостійності та відповідальності за своє життя. Тому необхідно залучати батьків тільки тоді, коли студент цього потребує, і не допускати перенадмірного контролю з їх боку.

Рекомендації для батьків:

1. Підтримуйте своїх дітей у процесі адаптації, переконайтеся, що вони почуваються комфортно та впевнено у новій обстановці. Це дуже важлива рекомендація для батьків, оскільки їхня підтримка та позитивний підхід можуть суттєво вплинути на адаптацію дітей до умов навчання у виші. Деякі діти можуть почуватися не комфортно у новій обстановці, тому важливо, щоб батьки надавали їм емоційну підтримку та були готові допомогти у вирішенні проблем.

Батьки можуть підтримувати своїх дітей шляхом постійного спілкування з ними, підбадьорюванням їх у зусиллях щодо навчання, наданням порад та підтримки у складних ситуаціях. Також важливо, щоб батьки ставилися до досвіду своїх дітей з розумінням та терпінням, і не сприймали негативні емоції дітей як щось погане чи невдалим.

Зокрема, батьки можуть допомогти своїм дітям шляхом створення комфортних умов для навчання вдома, забезпечуючи необхідний спокій та тишу для виконання домашніх завдань. Також можуть бути корисними підказки щодо планування часу та регулярних перерв для відпочинку та відновлення сил.

Отже, підтримка та позитивний підхід батьків можуть допомогти студентам адаптуватися до умов навчання у виші та забезпечити їм необхідну підтримку та впевненість у собі.

2. Обговоріть з ними план навчання та час, який їм потрібно приділити навчанню та відпочинку, щоб вони могли ефективно планувати свій час. Розмова зі студентами про план навчання та часовий графік дозволить їм краще орієнтуватися у навчальному процесі та уникнути стресу та перевантаження. Батьки можуть підтримати своїх дітей, допомагаючи їм створити розклад, який враховує їхні потреби та можливості. Наприклад, важливо включити в розклад час на відпочинок та розваги, щоб уникнути перевантаження та зберегти енергію для навчання. Також потрібно враховувати особливості форми навчання (денна або дистанційна) та робочого графіка, які можуть впливати на часову організацію студента.

3. Надайте необхідну фінансову підтримку, щоб ваша дитина могла успішно адаптуватися до життя в університеті. Надання фінансової підтримки є важливим аспектом для успішної адаптації студентів до життя в університеті. Батьки можуть розглянути різні варіанти фінансової допомоги, такі як стипендії, позики, робота на кампусі або поза кампусом, залежно від можливостей і потреб своєї дитини.

Також, батьки можуть допомогти своїм дітям розуміти важливість фінансового планування, бюджетування та витрат, допомогти їм управляти своїми фінансами і давати поради з їх збереження та використання.

Наступним кроком є пошук інформації про наявність програм допомоги університету, які можуть забезпечити фінансову підтримку для студентів, зокрема програми стипендій та інші фінансові допомоги. Такі програми можуть допомогти зменшити фінансове навантаження на студентів та їхніх батьків і сприяти їхній успішній адаптації до університетського життя.

4. Не нав'язуйте свою думку чи плани, дозвольте своїм дітям самостійно приймати рішення та знаходити свій шлях в університетському житті. Це важлива порада для батьків, оскільки дозволить студентам

самостійно розвиватися та виробляти власну точку зору на світ. Батьки можуть давати поради та підтримувати своїх дітей, але не повинні нав'язувати свою думку та плани. Кожна людина має свій власний шлях та мету, і важливо дозволити студентам самостійно приймати рішення та розвиватися у своєму темпі. Засудження та нав'язування своєї точки зору може призвести до стресу та невпевненості, що може негативно позначитися на адаптації до університетського життя.

5. Спілкуйтеся з викладачами та науковими керівниками, якщо виникнуть якісь проблеми, та порадьтеся з ними, як краще допомогти вашій дитині. Спілкування з викладачами та науковими керівниками може допомогти вирішити проблеми, які виникають у студентів в процесі навчання. Батьки можуть порадитися з викладачами щодо навчальних планів та програм, щоб бути в курсі того, що вимагається від студентів. Крім того, викладачі можуть допомогти студентам зрозуміти матеріал, який викладається, та дати поради щодо ефективної підготовки до екзаменів. Якщо у вашої дитини виникли проблеми з навчанням або соціальною адаптацією, викладачі та наукові керівники можуть надати корисні поради щодо того, як допомогти вашій дитині. Оскільки викладачі та наукові керівники мають більше досвіду в галузі навчання та адаптації, вони можуть бути корисними консультантами для батьків та студентів.

3.4 Рекомендації для органів управління освітою

Ось деякі рекомендації для органів управління освітою, які можуть покращити процес адаптації студентів різних форм навчання до здобутої вищої освіти:

1. Надання додаткових ресурсів та послуг. Додаткові ресурси та послуги з боку органів управління освітою можуть бути корисними для покращення адаптації студентів. Органи управління освітою можуть забезпечити доступ до додаткових навчальних матеріалів та ресурсів, таких як

електронні бібліотеки та бази даних, що допоможуть студентам у процесі навчання. Вони також можуть забезпечити підтримку у створенні програм навчання, організації додаткових занять та викладання певних предметів. Крім того, органи управління освітою можуть забезпечити підтримку для студентів з інвалідністю або тим, хто має інші специфічні потреби. Наприклад, це може бути доступ до послуг канцелярії, щоб забезпечити додаткову підтримку при написанні робіт та інших завдань. Органи управління освітою також можуть забезпечити підтримку у процесі пошуку роботи та стажування після закінчення навчання, що також є важливим аспектом адаптації студентів.

2. Створення програм підтримки для студентів, особливо тих, хто стикається з труднощами при адаптації. Створення програм підтримки для студентів є важливим елементом покращення адаптації студентів до умов навчання у вищих навчальних закладах. Ці програми можуть включати різноманітні форми підтримки, такі як консультування з психологами, наставництво, підтримку з боку тьюторів, допомогу у знаходженні роботи на кампусі та інше.

Також важливо, щоб такі програми були доступні для студентів різних категорій, зокрема для студентів із зниженими можливостями, іноземних студентів, студентів із менш розвинених регіонів та інших груп, які можуть відчувати більші труднощі при адаптації до нових умов навчання.

Ці програми можуть бути розроблені та проведені органами управління освітою, або ж спонсоровані з боку приватних компаній та благодійних фондів, що допоможе забезпечити достатню кількість ресурсів для їх реалізації.

3. Забезпечення достатнього рівня якості освіти, що відповідає сучасним вимогам ринку праці. Забезпечення достатнього рівня якості освіти є важливим чинником для успішної адаптації студентів. Органи управління освітою повинні забезпечувати високий рівень освіти, що відповідає сучасним вимогам ринку праці.

Для цього необхідно регулярно оновлювати навчальні програми та методику викладання, залучати до навчального процесу кваліфікованих викладачів та науковців, які мають досвід роботи в сучасних умовах та вміють передавати цей досвід студентам.

Також важливо забезпечувати доступ до сучасних технологій та інструментів для навчання, що допомагає студентам більш ефективно засвоювати матеріал та готуватися до роботи на ринку праці.

4. Розробка програм та проектів, націлених на вдосконалення методів та технологій навчання, що сприяють більш ефективному процесу адаптації студентів різних форм навчання до здобутої вищої освіти. Розробка програм та проектів, спрямованих на вдосконалення методів та технологій навчання, є однією з важливих складових для покращення процесу адаптації студентів до вищої освіти. Такі програми та проекти можуть включати в себе впровадження нових технологій навчання, таких як віртуальна реальність або інтерактивні онлайн-курси, розробку індивідуальних навчальних планів для студентів з різними потребами та можливостями, а також впровадження нових методик оцінювання знань та навичок студентів.

Такі програми та проекти можуть бути розроблені органами управління освітою з метою забезпечення якісної підготовки студентів до ринку праці та підвищення рівня конкурентоспроможності випускників вищих навчальних закладів.

5. Забезпечити більш тісну взаємодію між студентами та викладачами. Тісна взаємодія між студентами та викладачами може сприяти покращенню процесу адаптації студентів до умов навчання в ЗВО. Для цього органи управління освітою можуть впроваджувати наступні заходи:

1. Організувати зустрічі між студентами та викладачами на початку навчального року. Це може бути інформаційна зустріч, де викладачі зможуть розповісти про свої курси та вимоги до студентів, а студенти матимуть можливість поставити запитання та отримати відповіді.

2. Впровадження менторських програм, де більш досвідчені студенти можуть допомогти своїм молодшим колегам у процесі адаптації до умов навчання в ЗВО. Ментори можуть надавати поради та підтримку новачкам, допомагати вирішувати проблеми та відповідати на запитання.

3. Організація відкритих лекцій та дискусій, де студенти зможуть зустрітися зі своїми викладачами в неформальній атмосфері та обговорити теми, які їх цікавлять. Це може сприяти збільшенню мотивації студентів та покращенню їхньої взаємодії з викладачами.

4. Використання онлайн-інструментів для спілкування та колективної роботи між студентами та викладачами. Це може бути форум, чат або платформа для спільного створення проєктів. Такі інструменти можуть забезпечити більш ефективну взаємодію між студентами та викладачами та сприяти покращенню процесу адаптації студентів.

6. Розробка спеціальних програм та курсів з адаптації для студентів, починаючи з першого року навчання, включаючи додаткові заняття, орієнтаційні сесії та тренінги. Розробка спеціальних програм та курсів з адаптації для студентів є важливим кроком в покращенні процесу адаптації до університетського життя. Органи управління освітою можуть співпрацювати з викладачами та педагогічними працівниками, щоб розробити програми, що включатимуть у себе додаткові заняття, орієнтаційні сесії та тренінги з різних аспектів адаптації, таких як соціальні навички, академічні навички, культурні різниці та багато іншого. Ці програми можуть бути організовані для студентів з різними потребами та рівнем досвіду, допомагаючи їм швидше адаптуватися до нового середовища навчання.

Висновки до розділу 3

Зовнішні фактори, такі як сім'я, друзі, робота та особисті справи, а також соціально-економічний стан, мають значний вплив на процес адаптації студентів до вищої освіти. Студенти, які мають підтримку та розуміння з боку

своїєї сім'ї та друзів, мають більше шансів успішно пристосуватися до нового навчального середовища. Крім того, соціально-економічний стан також грає важливу роль, оскільки наявність достатніх ресурсів та можливість фінансово забезпечувати свої освітні потреби може сприяти кращій адаптації.

Для покращення процесу адаптації студентів до вищої освіти важливо розробити практичні рекомендації для різних зацікавлених сторін. Перш за все, викладачі та наукові керівники можуть забезпечити сприятливу навчальну атмосферу, застосовуючи методи навчання, що сприяють активному залученню студентів, і створюючи можливості для індивідуального підходу до навчання. Також важливо надати студентам можливість отримувати конструктивну зворотну інформацію та підтримку у вирішенні навчальних та професійних питань.

Для покращення процесу адаптації студентів до вищої освіти розроблено додаткові практичні рекомендації, спрямовані на поліпшення взаємодії між викладачами, науковими керівниками та студентами. Ось деякі ідеї, які можуть бути корисними:

- Створення настанов та керівництва для викладачів щодо підтримки адаптації студентів. Це включає рекомендації щодо створення відкритої та доброзичливої навчальної атмосфери, заохочення студентів до активної участі у заняттях, сприяння колективному навчанню та використання різноманітних методів навчання.

- Забезпечення системи зворотного зв'язку для студентів. Важливо надавати студентам можливість висловлювати свої думки, задавати питання та отримувати конструктивний фідбек. До даного пункту відносять регулярні зустрічі з викладачами, відкриті дискусійні форуми або електронні засоби зв'язку для комунікації.

- Створення програм підтримки та менторства. Наприклад, призначення наставників або старших студентів, які б допомагали новим студентам в освоєнні навчальних програм, орієнтували на університетському кампусі та ділилися своїм досвідом адаптації.

- Залучення батьків до процесу адаптації. Рекомендується проведення інформаційних зустрічей або семінарів для батьків студентів, де вони можуть отримати інформацію про особливості навчального процесу, підтримку, яку вони можуть надати своїм дітям, та поради щодо ефективної підтримки адаптації.

- Створення студентських організацій та клубів, які сприяють взаємодії між студентами та розвитку соціальної мережі. Це надасть студентам можливість знайти спільні інтереси, отримати підтримку один від одного та побудувати сильні соціальні зв'язки.

- Студенти і їх батьки також можуть взяти активну участь у процесі адаптації. Рекомендації включають пояснення процесу адаптації та надання підтримки важливих ресурсів, таких як належна інформація про університетські послуги, кар'єрні можливості та консультування щодо навчання та вирішення проблем.

- Органи управління освітою можуть сприяти адаптації студентів, забезпечуючи належну інфраструктуру, соціальну підтримку та програми для розвитку навичок адаптації. Важливо створити сприятливе освітнє середовище, де студенти можуть відчувати себе комфортно та підтримано.

Розробка та впровадження практичних рекомендацій для всіх зацікавлених сторін може суттєво покращити процес адаптації студентів до вищої освіти. Це сприятиме підвищенню ефективності освітньої діяльності та досягненню кращих результатів навчання студентів.

ВИСНОВКИ

Дана кваліфікаційна робота була присвячена дослідженню теми: «Процес адаптації студентів різних форм навчання (денної та дистанційної) до отримання вищої освіти у ЗВО». Так в ході проведення дослідження було поставлено та виконано ряд завдань, а саме

1. Здійснено теоретичний аналіз поняття адаптації студентів до навчання у ЗВО як психолого-педагогічну проблему. У рамках аналізу було визначено різні теоретичні підходи до адаптації студентів, враховуючи психологічні та педагогічні аспекти. Було розглянуто такі поняття, як психологічна адаптація, соціальна адаптація, академічна адаптація та інші. У результаті аналізу було встановлено, що адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі є складним та багатогранним процесом, який включає адаптацію до нового навчального середовища, соціальну взаємодію з однокурсниками та викладачами, засвоєння нових знань та навичок, розвиток самостійності та інших когнітивних та психологічних аспектів.

2. Розглянуто види соціально-психологічної адаптації та її чинники, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. Визначено чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію студентів до навчання в ЗВО. Визначено, що такі чинники можуть включати: студентське середовище та взаємодію із однолітками, викладацький колектив, якість викладання, підтримку викладачів, їх ставлення до студентів і сприяння розвитку академічних навичок, використання різних педагогічних підходів та методів, спрямованих на залучення студентів до активного навчання, може сприяти їхній соціально-психологічній адаптації.

3. Охарактеризовано форми навчання, які використовуються в сучасній освіті: традиційне навчання, дистанційне навчання, змішане навчання, віртуальне та проектне навчання. Ці форми навчання можуть поєднуватися та адаптуватися залежно від потреб студентів, характеру навчальних програм та

можливостей навчальних закладів, забезпечуючи більш гнучкий та ефективний процес освоєння знань і навичок.

4. Розглянуто структуру та етапи адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі (ЗВО), яка включає передвступну адаптацію, первинну адаптацію, адаптацію до навчального процесу, соціальну адаптацію та розвиток академічної самостійності.

5. Емпірично досліджено процес адаптації студентів різних форм навчання (денної та дистанційної) до отримання вищої освіти у ЗВО. Аналіз стану проблеми адаптації студентів до отримання освіти в ЗВО різних форм навчання в психолого-педагогічній теорії та практиці засвідчив, що адаптація студентів до навчання у ЗВО є інтенсивним, динамічним, багатостороннім, комплексним процесом, у ході якого індивід на основі відповідних пристосувальних реакцій виробляє стійкі навички задоволення тих вимог, які пред'являють до нього в ході навчання і виховання. Проаналізувавши всі виділені нами фактори, які можуть впливати на успішність процесу пристосування особистості до нових умов: емоційний стан та емоційна стабільність особистості, було визначено, що у досліджуваних студентів процес адаптованості відбувається згідно норми. Різниця в результатах тестування студентів першого та другого курсу вказують на суттєві відмінності даного процесу при тривалому навчанні у ЗВО.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо адаптації студентів до умов ЗВО. Практичні рекомендації розраховані для викладачів, наукових керівників, студентів та їх батьків, а також для органів управління освітою. Ці рекомендації включають: створення підтримуючого середовища; розширення мережі підтримки; пропагування ресурсів; підтримка батьківської участі; професійну підготовку викладачів; забезпечення психологічної підтримки та вдосконалення організаційної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про вищу освіту». URL: http://www.osvita.org.ua/pravo/law_05/.
2. Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні». URL: <http://www.kmu.gov.ua/sport/doccatalog/document?id=92742>
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособ. / Г. С. Абрамова. – [4-е изд. стереотип]. – М.:Издательский центр «Академия», 1999. – 672с.
4. Алексєєва Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Т. В. Алексєєва. – К., 2004. – 20 с.
5. Алексєєва-Вовк М. І. Сутність процесу соціалізації студентів вищих навчальних закладів / М. І. Алексєєва-Вовк. URL: http://www.rusnauka.com/21_NIEK_2007/Psihologia/24227.doc.htm.
6. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. II. / под.ред. А.А. Богдалева и др. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 230 с7, Т. 2. 213 с.
7. Андреева Д. А. О понятии адаптации, исследование адаптации студентов в условиях учебы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество. – Л.: Ленингр. ун-т, 1973. – С. 50–72.
8. Адаптація студентів нового набору. Хорольський агропромисловий коледж Полтавсько державної аграрної академії. 2019. URL: <http://xarkpdaa.org.ua/2019/08/23/adaptatsiia-studentiv-novoho-naboru/>
9. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. – Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч. - метод. посібник / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.
10. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації. Соціальна психологія. 2005. № 2 (10). С. 43–58.

11. Василенко М. М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України. Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ. 2010. № 4. С. 195–202.
12. Виноградова В. Проблеми соціалізації студентської молоді / В. Виноградова // Соціальна психологія. – 2007. – Спец. вип. – С. 150-154.
13. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. / О. І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
14. Войтович Н. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВЗО / Н. Войтович // Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у ВЗО : зб. наук. ст. – Луцьк : Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – С. 57
15. Ворожбит С. А. Особливості стратегій соціально-психологічної адаптації студентів під впливом почуття довіри. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. Вип. 114. С. 30–35. (Серія «Психологічні науки»). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_114_9.
16. Гармаш Л., Коцур Н. Шляхи оптимізації інтелектуального потенціалу студентів-першокурсників при адаптації до навчального процесу в ВНЗ. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Медична психологія. 2009. Вип. 13. Т. 10.
17. Гордієнко Л. О. Соціалізація молоді Великої Британії у діяльності молодіжних організацій: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.05 / Гордієнко Леся Олександрівна. – К., 2004. – 23 с
18. Гришанов Л. К., Цуркан В. Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов. Психологопедагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе : сб. науч. тр. Кишинев, 1990. С. 3–17.
19. 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.
20. Гришанов А.К., Цуркан В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинёв, 1990. С. 29–41.
 21. Дябел Л. І. Соціалізація студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету / Л.І. Дябел : автореф. дис. канд.пед.н. : 13.00.05 – соціальна педагогіка. – К., 2005. – 21 с.
 22. Застело А. О. Психологічні основи організації інформаційно-освітнього середовища дистанційної освіти /А. О. Застело // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. – Вип. 42(2). – С. 19–29. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_42%282%29_5.
 23. Зданевич Л.В. Професійно-педагогічна адаптація першокурсників педагогічних коледжів. Неперервна професійна освіта: теорія і практика : збірник. Київ : ЕКСМО, 2001. С. 120–126.
 24. Іванюк І. Я. Проблеми адаптації студентів. URL: <http://www.confcontact.com/2007nov/ivanyuk.php> Каткова Т. И. Социально-профессиональная адаптация студентов экономического вуза : дис. канд. пед. наук : 13.00.08. Запорожье, 1999. 203 с.
 25. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 76–78.
 26. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
 27. Кочерган М.П. Вступ до мовознавства : підруч. для студентів філологічних спеціальностей вищих навчальних закладів. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 368 с.

28. Короткевич О.А. Роль куратора учебной группы в повышении эффективности адаптации студентов-первокурсников. URL: <http://18630doc>.
29. Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 7 (71). С. 69–799. DOI: 10.24139/2312-5993/2017.07/069-079.
30. Лукашевич М. П. Соціалізація. Виховні механізми і технології : навч.-метод. посіб. / М. П. Лукашевич. – К. : ІЗМН, 1998. – 112 с.
31. Ляхова І. А. Використання системного аналізу процесу адаптації студентівпершокурсників/ І. А. Ляхова// Рідна школа. – 2001. – №1. – С. 61-63.
32. Марилів О.О.; Ткачук Т.Л.;Саєнко О.Г//Особливості адаптації студентів-першокурсників до нових умов навчання у вищій школі// м. Київ, 29-30 березня 2019 р.
33. Маслоу А.Психология бытия .- М.:Рефл-бук, 1997.- 307с.
34. Мудрик А. В. Социальная педагогика : [учеб. для студ.] / Анатолий Викторович Мудрик ; под ред. В. А. Слостёнина. – М. : Академия, 2000. – 200 с.
35. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегия).-М.: Ереван, 1988. – 237с.
36. Очеретнюк А. О., Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р., Керничний В. В. Проблема адаптації студентів-медиків першого курсу до навчального процесу. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2018. № 3. Т. 22. С. 543–547. doi: 10.31393/reports-vnmedical-2018-22(3)-31.
37. Прокоф'єв Є.Г. Дистанційна підготовка майбутнього вчителя, як метод формування індивідуалізації навчання / Є.Г. Прокоф'єв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 11: збірник наукових праць / За ред. П.В. Дмитренка, В.Д.

- Сиротюка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – С. 237-244.
38. Прокоф'єв Є.Г. Інноваційні освітні технології в процесі індивідуалізації навчання / Євген Прокоф'єв // Болонський процес очима студентів: матеріали міжнародної науково-практичної конференції: Київ, 14 грудня 2007 р. У 2-х томах / Редкол.: І.І. Тимошенко та ін.. – К.: Ви-во Європ. ун-ту, – 2008. – Т 1. – С. – 233-236.
 39. Прокоф'єв Є.Г. Организация самостоятельной работы студентов с применением технических средств обучения и новых информационных технологий / Є.Г. Прокоф'єв // Теорія і методика навчання інформатики та математики: зб. наук. праць. – Вип. 3. – Мелітополь: МДПУ, 2004. – С.
 40. Прокоф'єв Є.Г. Педагогічні умови забезпечення якості загальнопедагогічної підготовки за дистанційною формою навчання / Є.Г. Прокоф'єв // Вища освіта України - Додаток 4, том IV (22), 2010 р. – Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору» – Київ: Вид-во КНУ імені Т. Шевченка, 2010 р. – С. 306-313
 41. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий.- М.:Высшая школа, 1984. – 174с.
 42. Плотніков П. В. Основи соціалізації молоді промислового регіону : монографія / П. В. Плотніков. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 558 с.
 43. Петрочко С. П. Деякі аспекти соціального виховання у вищих навчальних закладах мистецького профілю // Соціалізація особистості: Збірник наукових праць. За ред. проф. Капської. – Том XXIV. – К.: Логос, 2005. – С.139-146.
 44. Подоляк О. І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник/ О. І. Подоляк, А. В Юрченко/ – К. : Знання, 2000. – 160–165 с.
 45. Проблеми професійного становлення особистості : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17-18 травня

- 2018 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2018. – 182 с.
46. Саблин В.С. Психология человека.- М.: Мысль, 2004. - 250с.
 47. Савченко С. В. Науково-теоретичні засади соціалізації студентської молоді в поза навчальній діяльності в умовах регіонального освітнього простору: Автореферат дис. ... докт. пед. наук: 13.00.05 / Луганський нац. пед. ун-т ім.Т.Шевченка. – Л., 2004. – 42 с.
 48. Спіріна Тетяна Петрівна Зарюгіна; Юлія Євгеніївна. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у Внз//м.Київ/Серія “Педагогіка, соціальна робота“. Випуск 32
 49. Слободчиков В. И., Мирзаянова Л. Ф. Упреждающая адаптация как особая образовательная деятельность преподавателей вуза. Педагогика. 2008. № 6. С. 68–73.
 50. Стягунова О.О. Форми організації та методи активізації самостійної роботи студентів. Вісник Луганського національного педагогічного університету ім. Тараса Шевченка. 2016. № 4 (99), березень. С. 269–277.
 51. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2017. Вип. 32. С. 182–184.
 52. Степаненко С. В. Про трансформацію системи заочної освіти в умовах інтеграції в Європейський освітній простір / С. В. Степаненко // Вища школа. – 2007. – No 2. – С. 31–37.
 53. Ткачук Л. В. Психологічні особливості дистанційного навчання як перспективної освітньої технології / Л. В. Ткачук. URL: http://www.zippo.net.ua/data/files/KafPsihol/NavchRobota/lvtkak_huk_02.pdf
 54. Фомин Н.А. Физиология человека. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1982. - 320с.

55. Формування, оцінка та корекція способу життя студентів : метод. вказівки / [В. І. Агарков, О. В. Швидкий, Г. К. Северин та ін.]. Донецьк : ДДМУ, 2001. 14 с.
56. Фень О. Діагностика психологічних проблем першокурсників. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти. 1999. С. 28–37.
57. Хайруллин Ф.Г. Некоторые социальные проблемы формирования студенчества при адаптации студентов к вузу : дис. ... канд. пед. наук. Уфа, 1972. 236 с.
58. Хазратова Н. В. Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ: типи особистісних проблем та консультативна робота з студентами / Н. В. Хазратова // Практична психологія та соціальна робота. – №2, 2000. –С. 5- 8.
59. Хотієнко С. В. Соціалізація студентів в умовах класичного університету / С. В. Хотієнко, А. Д. Черевко. URL: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=17427&chapter=1>
60. Царегородцев Г.И. Философские проблемы теории адаптации. -М.: Просвещение, 1975.- 277 с.
61. Шуневич Б. І. Дистанційна освіта : теорії індустріалізації викладання / Б. І. Шуневич /Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. – No 5. – С. 45–50.
62. Холковська І.Л. Корекційна педагогіка. - Вінниця- ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007.- 328 с
63. Mechanic, D. Students under stress: A study of the social psychology of adaptation. Free Press Glencoe, 1962
64. Ratelle, C. F., Duchesne, S., Litalien, D., & Plamondon, A. The role of mothers in supporting adaptation in school: A psychological needs perspective. Journal of Educational Psychology, 2021. 113(1), 197–212.

65. Caleon, I. S., & King, R. B. Examining the phenomenon of resilience in schools: Development, validation, and application of the School Resilience Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 2021. 37(1), 52–64.
66. Herbers, J. E., Hayes, K. R., & Cutuli, J. J. Adaptive systems for student resilience in the context of COVID-19. *School Psychology*, 2021. 36(5), 422–426.
67. Meredith, L., Liu, Y., & Frazier, P. Student perceptions of instructor behaviors that impact stress. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2021. 7(4), 243–252.
68. Basterfield, C., Lilienfeld, S. O., Cautin, R. L., & Jordan, D. Mental illness misconceptions among undergraduates: Prevalence, correlates, and instructional implications. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2023. 9(2), 115–132.
69. Freedman, G., Oates, I. G., & Kirk, S. E. Applying social psychology to a global crisis: Student engagement in a laboratory class during the COVID-19 pandemic. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 2023. 9(2), 171–184.
70. O'Keefe, P. A., Horberg, E. J., Dweck, C. S., & Walton, G. M. A growth-theory-of-interest intervention increases interest in math and science coursework among liberal arts undergraduates. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication, 2023
71. Neuendorf, C., & Jansen, M. Comparing different facets of the social integration of high-achieving students in their classroom: No gender stereotyping, but some nonlinear relationships. *Journal of Educational Psychology*, 2023. 115(4), 609–623.
72. Toutkoushian, R. K. Student compositional diversity and college retention and graduation rates. *Journal of Diversity in Higher Education*. Advance online publication, 2023

73. Ertl, B., Hartmann, F. G., & Wunderlich, A. Stability of vocational interests during university studies. *Journal of Individual Differences*. Advance online publication, 2023
74. Swanson, E., Culver, K., Cole, D., & Rivera, G. Promoting at-promise student success in 4-year universities: Recommendations from the thompson scholars learning communities. *Journal of Diversity in Higher Education*, 2021. 14(4), 457–462.
75. Denson, N., Ing, M., Arch, D. A. N., Garber, A. C., Chan, M.-k., Carter, D. B., & Nylund-Gibson, K. A latent class analysis of students' openness to learning from diverse others. *Journal of Diversity in Higher Education*. Advance online publication, 2022.
76. Nyunt, G., Veron, R., & Sledge, K. Shaped by intersecting identities: BIPOC women's stories of their study abroad experiences. *Journal of Diversity in Higher Education*. Advance online publication, 2022.
77. Nosek, S. Do midcourse evaluations impact college students' agentic engagement or perceptions of teaching and learning? *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*. Advance online publication, 2022.
78. Burns, E. C., Collie, R. J., Van Bergen, P., & Martin, A. J. Intrapersonal and interpersonal psychosocial adjustment resources and achievement: A multilevel latent profile analysis of students and schools. *Journal of Educational Psychology*, 2022. 114(8), 1912–1930.
79. Wilcox, M. M., Pietrantonio, K. R., Farra, A., Franks, D. N., Garriott, P. O., & Burish, E. C. Stalling at the starting line: First-generation college students' debt, economic stressors, and delayed life milestones in professional psychology. *Training and Education in Professional Psychology*, 2022. 16(4), 315–324.
80. García, F. E., Andrades, M., Kilmer, R. P., Rodríguez, F., Lucero, C., & Díaz, Z. Mental health in Chilean higher education students during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication, 2022.

81. Bobe, J., Schnettler, T., Scheunemann, A., Fries, S., Bäumle, L., Thies, D. O., Dresel, M., Leutner, D., Wirth, J., Klingsieck, K. B., & Grunschel, C. Delaying academic tasks and feeling bad about it: Development and validation of a six-item scale measuring academic procrastination. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication, 2022
82. Bagieniski, S. E., & Kuhn, G. Supporting the psychological health of our students: An arts-based community magic workshop for adapting to university life. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2022. 9(3), 285–303.

Всього джерел – 82

Джерел за останні п'ять років – 30

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 18 (67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 11 (1, 2, 8, 15, 19, 22, 29, 36, 37, 45, 51)

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опитувальника Соціально-психологічна адаптація (Роджерса-Даймонда)

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. Набагато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти-іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто псується настрої: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

- 22.Люди, як правило, йому подобаються.
- 23.Несоромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
- 24.Серед великого збігу народу буває трошки самотньо.
- 25.Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
- 26.З оточуючими зазвичай ладнає.
- 27.Всього важче боротися з самим собою.
- 28.Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
- 29.Удуші-оптиміст, вірить у краще.
- 30.Людина не податлива, вперта; таких називають важкими.
- 31.До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
- 32.Зазвичай відчуває себе непровідним, аведеним: йому не завжди вдається мислити і діяти самотійно.
- 33.Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
- 34.Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
- 35.Людина з привабливою зовнішністю.
- 36.Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
- 37.Прийнявши рішення, слідує йому.
- 38.Приймає,здавалося б, самотійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
- 39.Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
- 40.Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
- 41.Всім задоволений.
- 42.Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
- 43.Відчуваємлявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
- 44.Урівноважений, спокійний.
- 45.Розлютившись, нерідко виходить з себе.
- 46.Часто відчуває себе скривдженим.
- 47.Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: невистачає стриманості.

- 48.Буває, що бреше.
- 49.Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
- 50.Досить важко бути самим собою.
- 51.На першому місці розум, а не почуття, перш ніж що-небудь зробити, подумає.
- 52.Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний навігадувати зайвого...Словом-не від світу цього.
- 53.Людина терпима до людей і приймає кожного таким, яким він є.
- 54.Намагається не думати про свої проблеми.
- 55.Вважає себе цікавою людиною-привабливим як особистість, помітним.
- 56.Людина сором'язлива, легко ніяковіє.
- 57.Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
- 58.У душі відчуває перевагу над іншими.
- 59.Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
- 60.Боїться того, що подумають про нього інші.
- 61.Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: утому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
- 62.Людина, у якого зараз багато чого гідно презирства.
- 63.Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
- 64.Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65.Себе просто не достатньо цінує.
- 66.По натурі вождя і вміє впливати на інших.
- 67.Відноситься до себе в цілому добре
- 68.Людина наполеглива, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму
- 69.Нелюбить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо-якщо розбіжності загрожують стати явними.
- 70.Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його

правильності.

71.Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.

72.Задоволений собою.

73.Невдаха.

74.Людина приємний, що розташовує до себе.

75.Обличчям, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.

76.Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77.Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом-невпораюся, а раптом-невийде.

78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79.Вміє наполегливо працювати.

80.Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81.Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розуміється.

82.Завжди говорить тільки правду.

83.Стривожений, стурбований, напружений.

84.Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85.Відчуває невпевненість в собі.

86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.

87.Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88.Людина тлумачна, любить міркувати.

89.Інший раз любить похвалитися.

90.Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91.Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92.Ніколи не спізнюється.

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Комунікабельна, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Ключ:

№		Показники	Номер питання	Норма
1	а	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170)
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170)
2	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52)
	б	Неприйняття Себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35)
3	а	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35)
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35)

Інтегральні показники:

- **Адаптація:** $A = a / (a + b) * 100\%$;
- **Самоприняття:** $S = a / (a + b) * 100\%$;
- **Емоційний комфорт:** $E = a / (a + b) * 100\%$;

Додаток Б

Основні характеристики компонентів адаптації студентів до навчання у ЗВО

Компонент адаптації	Характеристика компонента адаптації
Діяльнісно-практичний	- зміна навчального ритму; - новий розподіл часу; - збільшення навчального навантаження; - нові форми викладання та засвоєння знань; - можливості й здатності виконувати діяльність у новому режимі; - новий режим навчання і відпочинку; - самоорганізація процесу навчання і відпочинку; - нові форми й методи навчальної діяльності; - - самостійна навчальна діяльність; - потреба в засвоєнні великого обсягу знань; - нові форми оцінювання знань; - оволодіння необхідними навчальними уміннями й навичками; - навчальні досягнення, виконання навчальних вимог; - усвідомлення зв'язку між навчанням та обраною технічною спеціальністю
Соціально-комунікативний	- статус у новому колективі; - інтеграція особистості зі студентством; - прийняття стандартів поведінки студентів;
	- налагодження міжособистісних взаємин; - активність студента; - взаємодія з новим соціальним оточенням на різних рівнях; - нове коло спілкування; - встановлення комунікативних зв'язків з іншими студентами (українськими й іноземними) та викладачами
Особистісний	- рівень тривожності; - почуття обов'язку, відповідальності за виконання завдань; - - інтерес до обраної спеціальності та процесу отримання знань; - підготовленість до подолання труднощів; - труднощі у звиканні до нових людей та подій; - рівень упевненості в своїх силах; - енергійність.

Джерело: [32]

Додаток В**Критерії оцінки адаптованості студентів до навчання в дослідженнях науковців**

Дослідник	Критерії	Показники критеріїв
1	2	3
А. Терещенко	суб'єктивні	ставлення до навчальних предметів, обраної професії, до отриманих знань;
А. Терещенко	об'єктивні	успіхи в навчанні, показники самоорганізації, особистісної й наукової активності, показники загальної та професійної спрямованості, стабілізації властивостей уваги, пам'яті, мислення
Л. Шпак	об'єктивні	творча активність; збагачення змісту й характеру діяльності; динамічне освоєння досягнень культурного прогресу; стабільність суб'єкта адаптації в певному соціокультурному середовищі;
	суб'єктивні	задоволеність своїм становищем у системі соціальних відносин; свідоме підтримання норм і традицій соціокультурного середовища; прагнення й готовність збагатити зміст, форми та способи взаємодії з цим середовищем
В. Гриценко	на груповому рівні	задоволення стосунками з новим оточенням; позитивна соціальна (етнічна) ідентичність; позитивний образ «Ми» і позитивний образ «Вони»; міжгрупово толерантність;
	на особистісному рівні	актуалізація розвинених потреб в самоповазі та самоактуалізації; задоволеність професійною діяльністю як найважливішою умовою реалізації потреби в самоактуалізації; задоволеність сенсом життя й оптимістична оцінка життєвої ситуації; висока активність, емоційна стабільність, інтернальний локусконтролю

1	2	3
Н. Завацька	об'єктивні	Високий ступінь інтеграції індивіда з середовищем, залучення до діяльності групи; високий соціальний і соціометричний статус; самостійність в ухваленні рішень, відстоювання своєї думки; наявність глибоких особистісних контактів, широке коло спілкування; уміння забезпечити свої основні потреби; соціальна активність; високі працездатність і успішність діяльності, професійне зростання; достатні комунікативні навички, побудова взаємин з оточенням на основі взаємоповаги, адекватність поведінкових патернів; відносна стабільність емоційної сфери;
	суб'єктивні	Емоційний комфорт; високий ступінь задоволеності відносинами з оточенням, соціальним статусом, основними формами діяльності, реалізацією основних потреб, самореалізацією; низький рівень ситуативної й особистісної тривожності; самоприйняття, адекватні самооцінка й рівень домагань, мінімальне розведення Я-реального і Я-ідеального; відсутність тенденцій до невротизації та депресії; інтернальний локус контролю; відчуття залучення до діяльності групи
Т. Язвінська	соціально-інформативний	Відкритість і спрямованість до діалогічної міжкультурної взаємодії (міжкультурна толерантність), залученість до соціальної взаємодії, опанування соціально значущої інформації й збагачення знань про країну перебування, самовизначення шляхом вибору напрямів соціокультурної діяльності;
	культуротворчий	Інтегрованість (аккультурацію) в нову культуру, творче самоздійснення через «вживання» і «занурення» в неї, збагачення знань і повагу до інших культур;
	особистісно-діяльнісний	Творча активність особистості, свідомо самоорганізація життєвого шляху, прийняття відповідальності за сьогодення і майбутнє, наявність досвіду самостійної міжкультурної діяльності

1	2	3
С. Родонова	емоційно-вольовий	Наявність у студентів: особистісного ставлення до характеру й результату навчання, уміння будувати міжособистісні відносини; напрацьованості певних комунікативних навичок; уміння виявляти й долати труднощі; позитивних ціннісних орієнтацій і моральних якостей;
	діяльнісно-практичний	Наявність у студента самостійності мислення, бажання досягти мети, використовуючи індивідуальні можливості й здібності;
	когнітивний	Усвідомлення студентами мети свого навчання у вищому навчальному закладі, а також оволодіння системою знань проте, яким чином ця мета може бути досягнута

Джерело: [32]

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я відчуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

**Методика вивчення мотивів навчальної діяльності розроблена на
кафедрі педагогічної психології Ленінградського університету
(модифікація А. А. Реан, В.А.Якуніна)**

список мотивів:

1. стати висококваліфікованим фахівцем
2. отримати диплом
3. успішно продовжити навчання на подальших курсах
4. успішно вчитися, скласти іспити на «добре» і «відмінно»
5. постійно отримувати стипендію
6. придбати глибокі і міцні знання
7. бути постійно готовим до чергових занять
8. не запускати вивчення предметів навчального циклу
9. не відставати від однокурсників
10. забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності
11. виконувати педагогічні вимоги
12. досягти поваги викладачів
13. бути прикладом для однокурсників
14. домогтися схвалення батьків і оточуючих
15. уникнути осуду і покарання за погане навчання
16. отримати інтелектуальне задоволення

Додаток Е

**Результати респондентів за методикою «Шкала тривожності Ч.Д.
Спілберґера і Ю.Л. Ханіна»**

№ учасника	Денна форма навчання	Дистанційна форма навчання
1	68	20
2	67	35
3	70	70
4	69	55
5	52	69
6	65	58
7	65	70
8	55	77
9	69	55
10	58	62
11	70	20
12	75	25
13	59	30
14	63	32
15	72	34
16	56	41
17	49	57
18	55	79
19	74	51
20	54	-
21	55	-

**Результати учасників дослідження за методикою вивчення мотивів
навчальної діяльності (за А. Реаном, В. Якуніним)**

Комунікативні мотиви (денна)	Комунікативні мотиви (дистанційна)	Професійні мотиви (денна)	Професійні мотиви (дистанційна)	Мотиви творчої самореалізації (денна)	Мотиви творчої самореалізації (дистанційна)	Соціальні мотиви (денна)
5	3	7	4	2	1	4
6	5	7	5	6	6	7
7	5	6	7	3	6	3
6	5	7	5	6	5	0
7	6	6	6	5	4	5
6	6	5	6	5	5	1
5	5	7	5	5	0	4
6	4	7	6	0	1	6
7	2	7	5	7	1	3
5	1	7	3	5	6	2
6	7	7	6	3	4	6
7	2	7	6	4	2	4
5	5	6	5	5	4	4
6	2	6	3	7	1	0
5	3	7	3	4	0	0
4	4	7	4	5	7	2
5	6	6	6	5	6	7
3	5	7	7	0	7	1
6	4	7	6	5	6	2
6	-	7	-	3	-	6
4	-	7	-	7	-	0

Соціальні мотиви (дистанційн а)	Навчальн о- пізнаваль ні мотиви (денна)	Навчально- пізнавальні мотиви (дистанційн а)	Мотиви престиж у (денна)	Мотиви престижу (дистанційн а)	Мотиви уникненн я невдач (денна)	Мотиви уникнення невдач (дистанційн а)
1	3	7	6	7	4	1
1	7	5	5	7	7	5
5	6	5	6	6	5	2
3	7	5	7	6	7	0
3	6	7	6	7	6	3
0	5	6	5	7	7	3
4	6	3	7	7	7	4
1	5	0	5	7	7	5
7	4	4	4	7	4	5
4	2	6	7	7	2	2
4	7	6	7	6	4	1
3	7	7	7	7	6	4
2	7	3	6	7	6	0
2	7	3	6	7	7	6
2	6	5	7	7	6	3
4	7	6	7	7	7	0
3	3	6	6	7	4	1
0	6	4	7	7	6	3
0	7	4	6	7	7	7
	7		7		7	
	6		6		6	

Додаток И

Результати за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптації»

Адаптивність (денна)	Адаптивність (дистанційна)	Самоприйняття (денна)	Самоприйняття (дистанційна)	Емоційна комфортність (денна)	Емоційна комфортність (дистанційна)
76	30	29	92	88	37
75	50	34	99	41	94
79	85	99	67	12	75
76	67	68	80	70	97
79	67	77	98	99	95
21	41	92	90	55	74
13	87	91	86	84	47
98	66	73	93	56	97
98	48	51	96	80	98
45	93	90	94	88	79
65	96	74	94	58	26
65	94	86	74	93	42
55	13	86	91	10	99
48	59	87	99	2	90
17	91	36	86	38	86
68	73	54	84	98	92
84	23	89	92	22	33
84	84	79	91	99	51
82	87	94	90	86	75
64		65		48	
11		79		95	