

УДК 378.011.3-057.87-044.332:159.9

DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2026.109.10>

Дурманенко О. О.

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ –ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗВО

Проблема адаптації здобувачів першого року навчання до освітнього середовища сучасного закладу вищої освіти є актуальною, бо саме від успішності адаптаційного процесу залежить академічна успішність, професійне становлення та психологічне благополуччя студентів.

У статті теоретично обґрунтовано особливості адаптації першокурсників – здобувачів освіти ступеня фахового молодшого бакалавра до умов ЗВО й визначено основні її напрями з урахуванням специфіки фахової підготовки.

Адаптацію студентів першого курсу визначено як багаторівневий процес активного пристосування особистості до нової системи освітніх вимог, соціальних ролей і міжособистісних взаємодій, якому властиві характерні ознаки: динамічність і поетапність, індивідуальний темп, залежність від попереднього досвіду навчання, взаємозв'язок зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості.

Виділено чотири взаємопов'язаних аспекти адаптації здобувачів освіти першого року навчання: психологічний – пов'язаний зі змінами емоційного стану та рівня стресостійкості; навчально-пізнавальний – зумовлений переходом до нових форм і методів навчання; соціальний – інтеграція у студентський колектив; професійний – усвідомлення правильності вибору спеціальності.

Проаналізовано ключові фактори успішної адаптації, найбільш поширені труднощі адаптаційного процесу та індикатори ефективності педагогічного впливу.

Зроблено висновок, що полегшення адаптації першокурсників можливе лише за умови системної реалізації комплексу взаємопов'язаних заходів організаційного, дидактичного, психологічного та соціального характеру.

Подальшого дослідження потребує розробка інструментарію для діагностування рівня адаптованості першокурсників до освітнього середовища ЗВО.

Ключові слова: адаптація, першокурсник, освітнє середовище, заклад вищої освіти, види адаптації, труднощі адаптації.

Перехід від шкільного навчання до системи вищої освіти є одним із найважливіших етапів становлення особистості молодшої людини. Він супроводжується зміною соціального статусу, стилю навчальної діяльності, рівня відповідальності та вимог до самостійності. Саме тому адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти постає як *актуальна педагогічна проблема*, від успішного розв'язання якої залежить академічна успішність, професійне становлення та психологічне благополуччя студентів. Сучасні освітні трансформації, цифровізація навчання, підвищення академічних вимог та зростання ролі самостійної роботи зумовлюють потребу в системному дослідженні особливостей адаптаційного періоду студентів першого року навчання.

Проблема адаптації студентської молоді розглядається у працях психологів, педагогів і соціологів, які підкреслюють її багатовимірність та залежність від індивідуальних, соціальних і освітніх чинників. У науковій літературі адаптацію трактують як динамічний процес пристосування особистості до нових умов діяльності та соціального середовища, що супроводжується перебудовою мотиваційної, когнітивної та поведінкової сфер. Так, питання успішної адаптації студентів-першокурсників до навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах досліджують Т.Спіріна та Ю.Зарюгіна. Дослідниці процес адаптації студента-першокурсника до умов навчання у вищому навчальному закладі визначають як «... прийняття норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та включення до системи міжособистісних стосунків у групі» [9]. Далі науковиці зауважують, що «оскільки, в навколишньому середовищі постійно відбуваються зміни соціальної ситуації розвитку, які потребують пристосування індивіда до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення, то процес соціальної адаптації є безперервним» [9]. Погоджуємось також з твердженням учених, що «адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти у тій чи іншій формі проходять усі першокурсники. Але, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу вищого навчального закладу у студентів першого курсу коливаються в межах року» [9]. У свою чергу, М.Тимошук та Ю. Кушнір зробили теоретичний аналіз сутності терміну «адаптація» на основі узагальнення наукових напрацювань у сфері адаптації здобувачів освіти до умов навчання в ЗВО. Дослідники «виокремили форми адаптації, вплив саморозвитку та самовиховання до покращення рівня адаптації першокурсників, розглянули роль позанавчальної діяльності як фактору адаптації студентів першокурсників» [11]. Нам імпонують судження вчених стосовно того, що «враховуючи багатофакторність адаптації студентів у новому середовищі ЗВО, варто зазначити роль педагогічного управління цим процесом» [11]. Конструктивними, на нашу думку, є також міркування авторів, що «успішно подолати адаптаційні бар'єри можна двома шляхами: зменшенням самого адаптаційного бар'єру; збільшенням адаптаційного потенціалу особистості» [11]. Цілком також поділяємо думку вчених, що «найкращою базою для покращення адаптації студентів першого курсу до умов навчання у вищому навчальному закладі є позанавчальна діяльність. Враховуючи загальну неформальність, легкість

залучення студентів, можливість встановлення нових соціальних зв'язків, цей вид діяльності має найбільший адаптаційний потенціал серед інших» [11].

М. Оліяр, К. Фомін, аналізуючи феномен соціальної адаптації студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти, визначають комунікативну компетентність як засіб досліджуваного процесу. Так, нам імпонує визначена дослідницями «роль діалогічної культури майбутніх учителів, толерантності в комунікації як необхідних елементів успішної соціально-психологічної адаптації», а також описана технологія формування комунікативної компетентності майбутніх педагогів [7].

Н. Атаманчук, розкриваючи специфіку адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик, наголошує, що «питання адаптації особливо актуальні для студентів першого курсу. Вони зіштовхуються з різними проблемами – від значного навчального навантаження та невміння правильно розподіляти час і засвоювати матеріал на належному рівні до відсутності психологічного побутового комфорту в студентських гуртожитках; так само виникають труднощі у формуванні самооцінки, самосвідомості та «образу Я»» [1]. Слушною в контексті нашого дослідження є також думка вченої про те, що «результат цілісної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО залежить також і від зовнішніх та внутрішніх факторів», на аналізі яких ми зупинимось нижче у статті [1].

Важливим складником професійної діяльності викладача, на думку вчених Н. Атаманчук та С. Яланської є адаптація студентів-першокурсників у ЗВО. Ми цілком підтримуємо науковиць у їх твердженні, що «основним принципом роботи викладача є індивідуальний підхід до студента, а особливо того, який починає навчання у ЗВО. Важливо знайти спільну мову з кожним, поговорити відверто, дати пораду чи рекомендації щодо вивчення дисципліни, а у деяких випадках і до організації їхнього дозвілля» [2].

Отже, як свідчить аналіз останніх публікацій, питання адаптаційного процесу здобувачів освіти до умов ЗВО, розкриті на належному теоретико-практичному рівні. Однак, частково поза увагою дослідників, на нашу думку, залишається проблема визначення й аналізу специфіки адаптації до умов закладу вищої освіти першокурсників, які вступили на навчання для здобуття ступеня фахового молодшого бакалавра (після дев'ятого класу).

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості адаптації першокурсників – здобувачів освіти ступеня фахового молодшого бакалавра до умов ЗВО й визначити напрями успішної адаптації з урахуванням специфіки їх фахової підготовки. *Завдання дослідження:* 1) уточнити сутність поняття адаптації та її види; 2) дослідити адаптаційні фактори особистості; 3) проаналізувати труднощі адаптації здобувачів освіти ступеня фахового молодшого бакалавра до умов ЗВО; 4) окреслити основні напрями оптимізації адаптації першокурсників до освітнього середовища ЗВО. *Методи дослідження:* аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації.

Аналіз наукових праць із досліджуваної проблеми свідчить про те, що на належному теоретичному рівні розкрито сутність та функції поняття адаптації. Так, М. Дідух, аналізуючи проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти, виокремлює «наступні підходи до розуміння поняття адаптації: ... як комплексний, динамічний обумовлений взаємодією процес, суб'єктивних й об'єктивних соціально-психологічних, психічних, психофізіологічних та фізіологічних чинників; складне багатогранне приєднання студентів до нової системи вимог і контролю, нового колективу, а для деяких – і нового середовища; пристосування індивіда до групи, всього студентського колективу, прийняття нормативно-правових вимог перебування у ЗВО, осмислене прийняття норм моралі та культури й адаптація до проживання у гуртожитку» [5].

У контексті нашого дослідження видаються чіткими поставлені вченою адаптаційні завдання: «... 1) завдання інформування – про умови проживання, навчальні предмети, науково педагогічний склад, студентські організації, спортивні гуртки, гуртки студентської самодіяльності, психологічну службу ЗВО; 2) комунікативні задачі – сформувати колектив, налагодити спілкування у групі, стосунки між студентами та викладачами, кураторами, керівним складом академії; 3) навчальні задачі – допомога в оволодінні навчальними навичками, планування часу, самоорганізація тощо» [5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури [8; 10; 12] дає підстави стверджувати, що адаптація здобувачів освіти – це багаторівневий процес активного пристосування особистості до нової системи освітніх вимог, соціальних ролей і міжособистісних взаємодій. Вона має такі характерні ознаки: динамічність і поетапність; індивідуальний темп; залежність від попереднього досвіду навчання; взаємозв'язок зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів особистості.

Як свідчить аналіз адаптаційних процесів першокурсників, у перші місяці навчання відбувається так званий адаптаційний шок – стан психологічної напруги, пов'язаний зі зміною середовища, що потребує мобілізації адаптаційних ресурсів студента. Умовно нами виділено наступні напрями адаптації здобувачів першого року фахової передвищої освіти: психологічний – пов'язаний зі змінами емоційного стану та рівня стресостійкості; навчально-пізнавальний – зумовлений переходом до нових форм і методів навчання; соціальний – інтеграція у студентський колектив; професійний – усвідомлення правильності вибору спеціальності.

Відповідно дослідники виділяють наступні взаємопов'язані аспекти адаптації студентів [6; 8]: академічну адаптацію, яка передбачає засвоєння нових форм навчальної діяльності (лекції, семінари, модульний

контроль, академічна доброчесність); соціально-психологічну, пов'язану з інтеграцією у новий колектив, формуванням міжособистісних зв'язків і прийняттям норм студентського середовища; організаційну адаптацію, що включає освоєння структури ЗВО, розкладу, системи оцінювання, електронних платформ; професійну адаптацію, яка полягає у формуванні професійної ідентичності та мотивації до обраної спеціальності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що специфіка адаптації студентів першого курсу, що розпочинають навчання у закладі вищої освіти після завершення базової середньої освіти, зумовлена їх віковими, психофізіологічними та соціально-освітніми особливостями. На відміну від вступників після 11 класу, такі здобувачі освіти проходять процес подвійної адаптації – вікової та освітньої, що суттєво ускладнює їх інтеграцію в нове середовище.

Зупинимось насамперед на вікових та психологічних труднощах. Першокурсники цієї категорії належать до раннього юнацького віку, для якого характерні: нестійкість емоційної сфери; підвищена чутливість до оцінювання; потреба у підтримці та схваленні; недостатньо сформовані навички саморегуляції. В новому освітньому середовищі це проявляється у тривожності, страху помилитися, униканні активної участі в заняттях, труднощах публічних відповідей.

Досліджуючи академічні труднощі, ми з'ясували, що найбільш відчутними є труднощі навчального характеру, які виникають через різку зміну форм організації освітнього процесу: відсутність досвіду лекційно-семінарської системи; невміння конспектувати інформацію; недостатній рівень сформованості навчальної автономії; труднощі роботи з великими обсягами інформації; нерозвинені навички критичного мислення та аналізу наукових текстів. Особливо складним є перехід від зовнішнього контролю навчання (характерного для школи) до самостійного планування діяльності.

Для частини студентів характерні проблеми соціальної інтеграції: труднощі встановлення контактів із новим колективом; невпевненість у спілкуванні зі старшими за віком одногрупниками; складність взаємодії з викладачами в умовах нової ролі; адаптація до норм студентського середовища. Такі труднощі можуть спричинити соціальну ізоляцію, зниження мотивації до навчання та формування негативного ставлення до освітнього процесу.

Організаційно-побутові труднощі, які також є поширеними серед першокурсників, пов'язані насамперед з тим, що значна частина студентів після 9 класу вперше стикається з новими умовами життєдіяльності: проживання в гуртожитку; самостійне планування режиму дня; фінансова самостійність; поєднання навчання і побутових обов'язків. Недостатня сформованість життєвої самостійності може призводити до перевтоми, порушення режиму праці та відпочинку, зниження працездатності.

Ранній вибір спеціальності нерідко здійснюється без достатнього усвідомлення власних інтересів і здібностей. Унаслідок цього виникають: сумніви у правильності професійного вибору; низька внутрішня мотивація; формальне ставлення до навчання; відсутність професійної ідентифікації.

Отже, труднощі адаптації першокурсників, які вступають після 9 класу, мають комплексний характер і охоплюють психологічну, академічну, соціальну та організаційну сфери. Їх специфіка полягає у поєднанні вікової незрілості з підвищеними вимогами освітнього середовища. Це обумовлює необхідність цілеспрямованого педагогічного супроводу, що враховує індивідуальний рівень готовності студента до навчання у вищій школі.

З огляду на це, важливим, на нашу думку, є використання індикаторів ефективності педагогічного впливу, які виконують функцію операціоналізації адаптаційного процесу, оскільки дають змогу перевести якісні зміни (психологічні, мотиваційні, поведінкові) у вимірювані показники. Їх використання забезпечує: моніторинг динаміки адаптації; раннє виявлення ризикових груп студентів; корекцію педагогічних стратегій; підвищення об'єктивності оцінювання результатів супроводу. Саме така система індикаторів є необхідним компонентом адаптаційної моделі підготовки майбутніх медичних фахівців, оскільки дозволяє здійснювати доказово обґрунтоване педагогічне управління процесом входження першокурсників у професійно орієнтоване освітнє середовище. У таблиці 1 пропонуємо узагальнену інформацію про адаптаційні труднощі, їх причини, педагогічні засоби подолання та індикатори ефективності педагогічного впливу.

У процесі дослідження нами встановлено, що вчені плідно досліджують адаптаційні фактори особистості студента. Так, учені М.Тимошук та Ю.Кушнір, зазначають, що «... умовно можна розділити на зовнішні та внутрішні, які сприяють успішній психологічній та педагогічній адаптації студентів-першокурсників в освітньому процесі вищої школи. Зовнішні фактори вміщують пристосування особистості до об'єктивних ситуацій, з якими можна зіткнутися тільки у вищому навчальному закладі, та внутрішні, спрямовані на вирішення конфліктів особистості, а також пов'язаних з цим проблем [11].

Аналіз власного практичного досвіду роботи з першокурсниками свідчить про те, що найчастіше студенти стикаються з такими проблемами: невміння планувати самостійну роботу; труднощі конспектування лекцій; перевантаження інформацією; невпевненість у спілкуванні; зниження навчальної мотивації; емоційна нестабільність. Ці труднощі мають як об'єктивні причини (нові вимоги, інтенсивність навчання), так і суб'єктивні (рівень саморегуляції, адаптивність, навчальна готовність). Тому до ключових факторів ефектної адаптації, на нашу думку, належать: позитивна навчальна мотивація; сформовані навички самоорганізації; підтримка з боку викладачів і наставників; сприятливий психологічний клімат групи; доступність освітніх ресурсів; наявність адаптаційних програм у ЗВО тощо.

Таблиця 1

Труднощі адаптації першокурсників до ЗВО з індикаторами ефективності педагогічного впливу

Труднощі	Причини	Педагогічні засоби подолання	Індикатори ефективності педагогічного впливу
Академічне перевантаження	Великий обсяг теоретичного матеріалу	Адаптаційний навчальний модуль, навчальні інструктажі	Стабілізація успішності; зменшення пропусків; своєчасне виконання завдань
Низька навчальна автономія	Несформовані навички самоорганізації	Планери, індивідуальні консультації	Самостійне планування роботи; дотримання дедлайнів; зростання якості самостійних робіт
Труднощі медичної термінології	Недостатня базова підготовка	Пропедевтичні курси; термінологічні тренажери	Правильність використання термінів; зменшення помилок у письмових роботах
Емоційна напруженість	Страх помилок; високі вимоги	Психологічний супровід; тренінги адаптації	Зниження тривожності; активність на заняттях; позитивна самооцінка
Соціальна ізоляція	Комунікативна невпевненість	Командні проекти; наставництво	Розширення соціальних контактів; участь у групових завданнях
Складність сприйняття клінічного контексту	Відсутність досвіду професійного середовища	Симуляційні заняття; кейс-метод	Адекватне розуміння клінічних ситуацій; здатність пояснити алгоритм дій
Невизначеність професійної мотивації	Ранній вибір професії	Профорієнтаційні зустрічі; рефлексивні завдання	Підвищення інтересу до спеціальності; усвідомлення професійної мети
Побутова дезадаптація	Недостатня життєва самостійність	Кураторський супровід; соціальні консультації	Стабільний режим дня; відсутність дисциплінарних порушень
Швидка втомлюваність	Невміння розподіляти навантаження	Раціоналізація розкладу; рекомендації з гігієни праці	Підвищення працездатності; зменшення скарг на перевтому
Низька впевненість у власних можливостях	Конкурентне середовище	Формувальне оцінювання; система малих досягнень	Активність на заняттях; готовність відповідати; позитивна навчальна динаміка

У контексті нашого дослідження конструктивними є наукові ідеї Г. Волнушкіної [3], яка стверджує, що «загальне розуміння психологічної адаптації до нових незвичних умов передбачає формування психологічних механізмів, завдяки яким особа забезпечує свою безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. Соціально-психологічна адаптація особистості в групі чи колективі забезпечується завдяки функціонуванню певної системи механізмів: рефлексії, емпатії, прийому соціального зворотного зв'язку тощо» [3]. Заслугує на увагу перелік основних симптомів психологічної дезадаптації, запропонований авторкою, які відповідно «проявляються у підвищенні показника емоційного збудження, тривожності, зниженні комунікабельності, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості; появі почуття неповноцінності у стосунках із товаришами, педагогами, батьками, а в поведінці в цілому – надмірна сором'язливість, зниженні успішності, недостатній увазі й зосередженості на заняттях, скаргах на погане самопочуття, сон; втраті інтересу до навчання тощо» [3].

Погоджуємось з твердженням М. Гладиш стосовно того, що «відсутність у педагогіці та психології єдиної теорії соціальної адаптації ускладнює цілеспрямоване управління цим процесом і вимагає обґрунтування та впровадження методів і форм роботи, що сприяють підвищенню рівня адаптації студентів, зокрема студентів з особливими освітніми потребами, і потребує вивчення процесу адаптації таких студентів до нових умов життєдіяльності в середовищі вищого навчального закладу» [4].

Отже, як свідчить аналіз наукових джерел і практики діяльності ЗВО, адаптація першокурсників до умов закладу вищої освіти є складним багатофакторним процесом, що поєднує академічні, соціальні та особистісні аспекти розвитку студента. Її успішність залежить від узгодженої взаємодії індивідуальних ресурсів здобувача освіти та педагогічно організованого освітнього середовища. Важливим завданням сучасної вищої школи є створення системи адаптаційного супроводу, яка сприятиме зниженню стресових факторів, підвищенню мотивації та формуванню готовності студентів до самостійної навчальної діяльності. Особливу роль відіграє куратор академічної групи як посередник між студентом і освітнім середовищем.

З досвіду адаптаційної діяльності в КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради пропонуємо карту педагогічного спостереження куратора за адаптацією першокурсника, яка слугує інструментом системного моніторингу процесу адаптації студента першого курсу (після 9 класу) у перші 3–4 місяці навчання. Така карта дає змогу виявити ризики дезадаптації та своєчасно організувати педагогічну підтримку; містить паспортну частину, діагностичну матрицю спостереження, відповідно інтерпретацію результатів, аналітичний висновок куратора, рекомендації педагогічного супроводу. Так, для прикладу, наведемо показники деяких сфер адаптації, зазначених у карті: навчальна адаптація – показники: здобувач

освіти виконує завдання вчасно, орієнтується в навчальних вимогах, веде конспекти, засвоює медичну термінологію; організаційна адаптація – показники: здобувач дотримується дедлайнів, дотримується розкладу, планує самостійну роботу; психологічна адаптація – показники: демонструє впевненість, справляється зі стресом, проявляє ініціативність; соціальна адаптація – показники: взаємодіє з групою, бере участь у колективних видах роботи, працює в команді, комунікує з викладачами; професійна адаптація – виявляє інтерес до медичної професії, виявляє відповідальність, усвідомлює мету навчання.

Методичними порадами щодо використання карти можуть бути наступні: 1) заповнюється тричі: на 2–3 тижні навчання, у середині семестру та наприкінці семестру; 2) базується на спостереженні, бесідах, аналізі результатів навчання; 3) бажано поєднувати з самооцінкою студента; 4) результати використовуються не для контролю, а для підтримки та корекції адаптаційного процесу.

Аналіз досвіду освітньої діяльності в ЗВО свідчить також про те, що ефективна адаптація забезпечується за умови впровадження комплексного супроводу першокурсників, що включає: орієнтаційні тренінги та вступні адаптаційні курси; формування навичок тайм-менеджменту та академічної культури; психологічну підтримку; наставництво старших студентів; інтерактивні форми навчання; моніторинг адаптаційного стану здобувачів фахової передвищої освіти.

На нашу думку, комплекс заходів для полегшення адаптації першокурсників до умов ЗВО має містити насамперед організаційно-орієнтаційні заходи, як-от: адаптаційний тиждень першокурсника (до початку навчання або в перші дні): ознайомлення зі структурою ЗВО, правилами, електронними системами; навігаційний квест інститутом – інтерактивне знайомство з аудиторіями, бібліотекою, відділеннями, цикловими комісіями, адміністрацією; студентський довідник першокурсника (PDF або чат-бот): розклад, контакти, алгоритми дій у типових ситуаціях. Не менш важливими є дидактичні заходи: міні-курс «Як навчатися в ЗВО» (2–4 заняття): теми – конспектування лекцій, робота з науковими джерелами, підготовка до модульного контролю; академічний стартовий модуль з базових дисциплін (біологія, хімія, іноземна мова); адаптаційний режим оцінювання в перший місяць (без штрафних балів за перші помилки). Актуальною у системі адаптаційних заходів є психолого-педагогічна підтримка: групові тренінги: управління стресом; розвиток впевненості; комунікативні навички; індивідуальні консультації психолога; діагностика адаптації на 3–4 тижні навчання. Особливе місце відведено соціально-інтеграційним заходам, наприклад: програма наставництва «старший студент – першокурсник»; кураторські години знайомства; малі групові проекти; неформальні зустрічі групи (дискусійні клуби, тематичні вечори). Не менш потрібними є професійно-мотиваційні заходи: зустрічі з практикуючими фахівцями; демонстраційні заняття у лабораторіях або клініках; короткі професійні майстер-класи; рефлексивні завдання: «Чому я обрав цю професію?». Акцентуємо увагу на необхідності побутово-адаптаційної підтримки першокурсників. Мова йде насамперед про інструктаж щодо проживання в гуртожитку; консультації з фінансової грамотності; рекомендації щодо режиму навчання і відпочинку; «гаряча лінія першокурсника» (куратор або студентський актив). Окреме місце у системі адаптаційного комплексу займає цифрова адаптація, наприклад: відеоінструкції користування LMS; чат групи підтримки; електронні чек-листи навчальних завдань; календар дедлайнів.

Таким чином, проблема адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти як комплексний психолого-педагогічний процес входження особистості у нове освітнє середовище є надзвичайно актуальною і своєчасною у сьогоденнішньому вимірі. Важливим є аналіз усіх основних видів адаптації (академічної, соціально-психологічної, організаційної, професійної), чинників успішності адаптаційного періоду та типових труднощів першокурсників.

Провідну роль в адаптації здобувачів освіти першого року навчання відіграють викладачі, куратор академічної групи. Ефективне полегшення адаптації першокурсників можливе лише за умови системної реалізації комплексу взаємопов'язаних заходів організаційного, дидактичного, психологічного та соціального характеру.

Найвищу результативність демонструють програми, що поєднують ранню діагностику труднощів, наставництво, адаптаційне навчальне середовище та індивідуалізований педагогічний супровід. Саме інтегрований підхід дозволяє не лише знизити рівень дезадаптації, а й сформувати в першокурсників готовність до професійного становлення в умовах вищої освіти.

Подальшого дослідження потребує розробка інструментарію для діагностування рівня адаптованості першокурсників до освітнього середовища ЗВО.

Використана література:

1. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія / наук. ред. Л.В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110–128.
2. Атаманчук Н.М., Яланська С. П. Адаптація студентів-першокурсників у ЗВО – важливий складник професійної діяльності викладача. *The driving force of science and trends in its development*. Volume 4. January 29, 2021. Coventry, United Kingdom. Collection of scientific papers «Scientia». С. 7–9.
3. Волнушкіна Г. В. Соціально – психологічні особливості адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. 2015. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/16.pdf> (дата звернення 12.02.26)

4. Гладий 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.
5. http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/63/part_2/13.pdf
6. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання: <https://doi.org/10.33270/03192502.61>
7. Жигайло Н. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників. *Молодь і ринок*. 2012. № 3 (86). С. 26–32.
8. Олійяр Марія, Фомін Катерина. Комунікативна компетентність як засіб соціальної адаптації студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти. *Освітні обрії*. № 2 (55). 2022. С. 17–20.
9. Очеретнюк А. О., Лисенко Д. А., Паламарчук О. В., Закалата Т. Р. та ін. Проблема адаптації студентів медиків першого курсу до навчального процесу. *Вісник національного медичного університету імені М. І. Пирогова*. Вінниця: ВНМУ, 2018. Т. 2. С. 543–547.
10. Спіріна Тетяна Петрівна, Зарюгіна Юлія Євгенівна. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія "Педагогіка, соціальна робота"*. 2014. Випуск 32. С. 182–184.
11. Тітова Т.Є., Крикля К.П. Психологічний супровід адаптації першокурсників до навчання у вищій. *Психологія та особистість*. 2018. № 1 (13). С. 161–170.
12. Тимошук М. В., Кушнір Ю. В. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у ЗВО: теоретичний аспект. *Вісник студентського наукового товариства Донецького національного університету*. Том 2. № 14. (2022). С. 163–165.
13. Яланська С. П. Використання арт-практик у закладах вищої освіти: психологічний аспект. Досягнення сучасної психологічної науки та практики : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Вінниця, 26 бер. 2020 р.) : тези доп. Вінниця : ДонНУ, 2020. С. 129–131. URL: <http://jamp.donnu.edu.ua/article/view/7901/7901>

References:

1. Atamanchuk N.M. (2020). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u zakladakh vyshchoi osvity za dopomohoiu psykholohichnykh art-praktyk. [Adaptation of first-year students to studying in higher education institutions using psychological art practices]. *Problemy motyvatsii osobystosti v suchasnomu osvitnomu prostori: kolektyvna monohrafiia / nauk. red. L.V.Herasymenko, V.F.Morhun. Kremenichuk: PP Shcherbatykh O.V. S. 110–128.* [in Ukrainian].
2. Atamanchuk N.M., Yalanska S. P. (2021). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv u ZVO – vazhlyvyi skladnyk profesiinoi diialnosti vykladacha [Adaptation of first-year students in HEIs – an important component of the teacher's professional activity]. *The driving force of science and trends in its development. Volume 4. January 29. Coventry, United Kingdom. Collection of scientific papers «Scientia»*. S. 7–9. [in Ukrainian].
3. Volnushkina H. V. (2015) Sotsialno – psykholohichni osoblyvosti adaptatsii studentiv do navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. [Socio-psychological features of student adaptation to studying in a higher educational institution]. [in Ukrainian]. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/16.pdf> (data zvernennia 12.02.26)
4. Hladysh M. O. (2019). Naukovi pidkhody do problemy adaptatsii studentiv z osoblyvymy osvitynymi potrebamy v umovakh zakladu vyshchoi osvity. [Scientific approaches to the problem of adaptation of students with special educational needs in a higher education institution]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 63. Т. 2. С. 55–58. [in Ukrainian]. http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/63/part_2/13.pdf
5. Didukh M. M. (2019). Problemy y osnovni napriamy adaptatsii studentiv do umov navchannia. [Problems and main directions of student adaptation to learning conditions in higher education institutions]. *Yurydychna psykholohiia*, 2(25), 61–62. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33270/03192502.61>
6. Zhyhailo N. I. (2012). Psykholohichni osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv. [Psychological features of social adaptation of first-year students]. *Molod i rynek*. № 3 (86). С. 26–32. [in Ukrainian].
7. Oliiar Mariia, Fomin Kateryna. (2022). Komunikatyvna kompetentnist yak zasib sotsialnoi adaptatsii studentiv v osvitnomu sere-dovyshchi zakladu vyshchoi osvity. [Communicative competence as a means of social adaptation of students in the educational environment of a higher education institution]. *Osvitni obrii*. № 2 (55). С. 17–20. [in Ukrainian].
8. Ocheretniuk A. O., Lysenko D. A., Palamarchuk O. V., Zakalata T. R. ta in. (2018). Problem adaptatsii studentiv medykiv pers-hoho kursu do navchalnoho protsesu. [The problem of adaptation of first-year medical students to the educational process]. *Visnyk natsionalnoho medychnoho universytetu imeni M. I. Pyrohova*. Vinnytsia: VNMU, Т. 2. С. 543–547. [in Ukrainian].
9. Spirina Tetiana Petrivna, Zariuhina Yuliia Yevheniivna. (2014). Osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. [Features of adaptation of first-year students to learning conditions in a higher educational institution]. *Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii "Pedahohika, sotsialna robota"*. Vypusk 32. С. 182–184. [in Ukrainian].
10. Titova T.Ie., Kryklyia K.P. (2018). Psykholohichni suprovid adaptatsii pershokursnykiv do navchannia u vyshii. [Psychological support of first-year students' adaptation to studying at a university]. *Psykhohiia ta osobystist*. № 1 (13). С. 161–170. [in Ukrainian].
11. Tymoshchuk M. V., Kushnir Yu. V. (2022). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u ZVO: teoretychnyi aspekt. [Adaptation of first-year students to studying in HEIs: Theoretical aspect]. *Visnyk studentskoho naukovo-ho tovarystva Donets-koho natsionalnoho universytetu. Tom 2. № 14. S.163-165.* [in Ukrainian].
12. Ialanska S. P. (2020). Vykorystannia art-praktyk u zakladakh vyshchoi osvity: psykholohichni aspekt. [Use of art practices in higher education institutions: Psychological aspect]. *Dosiagnennia suchasnoi psykholohichnoi nauky ta praktyky : materialy II Vseukr. nauk.-prakt. conf. studentiv, aspirantiv i molodykh vchenykh (m. Vinnytsia, 26 ber. 2020 r.) : tezy dop. Vinnytsia : DonNU, S. 129-131.* [in Ukrainian].

O. Durmanenko. Adaptation of first-year students of professional pre-higher education to the educational environment of a higher education institution

The problem of adapting first-year students to the educational environment of a modern higher education institution (HEI) is highly relevant, as the success of the adaptation process determines students' academic achievement, professional development,

and psychological well-being. The article theoretically substantiates the features of the adaptation of first-year students—those pursuing a Professional Junior Bachelor's degree—to the conditions of HEIs and identifies its main directions, taking into account the specifics of professional training. The adaptation of first-year students is defined as a multilevel process of an individual's active adjustment to a new system of educational requirements, social roles, and interpersonal interactions. This process is characterized by specific features: dynamism and phasing, individual pace, dependence on previous educational experience, and the interconnection of external conditions and internal resources of the individual. Four interrelated aspects of first-year students' adaptation are distinguished: psychological (associated with changes in emotional state and the level of stress resistance); academic-cognitive (caused by the transition to new forms and methods of learning); social (integration into the student community); and professional (awareness of the correct choice of specialty). The study analyzes the key factors of successful adaptation, the most common difficulties of the adaptation process, and the indicators of the effectiveness of pedagogical interventions. It is concluded that facilitating the adaptation of first-year students is possible only through the systemic implementation of a comprehensive set of interrelated organizational, didactic, psychological, and social measures. Further research is required to develop tools for diagnosing the level of first-year students' adaptation to the educational environment of HEIs.

Key words: adaptation, first-year student, educational environment, higher education institution, types of adaptation, adaptation difficulties.

Дата першого надходження статті до видання: 27.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.05.2026



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу
CC BY 4.0