

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«09» травня 2025 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-
ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти першого
(бакалаврського) / рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Соціальна робота»

Аль-Зейні Самір Аль-Сейд Саїд

Науковий керівник:

Зубченко О.С канд.соц. наук,
доцент кафедри філософії та соціології

Рецензент:

Серга Т.О, канд.соц. наук,, доцент кафедри
«Соціальна робота» Національного університету
«Запорізька політехніка»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 91/А/відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«09» червня 2025р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	8
1.1. Соціальна адаптація у навчальному процесі	8
1.2. Теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації	13
1.3. Форми та чинники соціальної адаптації	20
Висновки з першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	30
2.1. Загальна характеристика соціальної адаптації студентів у умовах військового стану	30
2.2. Специфіка Адаптації здобувачів освіти Маріупольського Державного Університету(за результатами соціологічного дослідження)	39
2.3. Соціальна адаптація студентів до дистанційного навчання: аналіз та рекомендації	51
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний освітній процес зазнав значних змін у зв'язку з переходом на дистанційне навчання, що було спричинено як глобальними тенденціями цифровізації, так і викликами, зумовленими пандемією COVID-19 та військовими діями в Україні. Для студентів-першокурсників, які вперше стикаються з вимогами вищої освіти, адаптація до нових умов навчання є особливо складним процесом. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та однолітками, необхідність самостійного опанування навчального матеріалу та психологічний дискомфорт можуть значно ускладнювати соціальну адаптацію першокурсників. Тому вивчення особливостей їхньої адаптації до дистанційного навчання є актуальним та необхідним для розробки ефективних механізмів підтримки.

Проблема соціальної адаптації студентів у вищих навчальних закладах є предметом дослідження багатьох науковців, зокрема як зарубіжних, так і вітчизняних. Серед іноземних дослідників адаптації можна виокремити праці Я. Стреляу, К. Роджерса, М. Раттера, К. Гроса, М. Зайделя, які розглядали адаптаційні механізми в контексті психології розвитку, когнітивних процесів і соціальної інтеграції. Вітчизняні психологи, такі як П. Анохін, Г. Андреева, Б. Ананьєв, Ф. Березін, Л. Виготський, Т. Дичев, В. Казначеев, О. Леонтьєв, Б. Ломов, С. Рубінштейн та інші, приділяли значну увагу питанням адаптації в освітньому середовищі, її психологічним аспектам та соціокультурним факторам.

В умовах війни в Україні проблема соціальної адаптації студентів набула ще більшої значущості. Військовий стан вніс суттєві корективи у процеси навчання та соціалізації, спричинивши необхідність швидкого переходу на онлайн-формати навчання. Водночас, багато студентів зіткнулися з труднощами через зміну звичного освітнього середовища, обмеження в ресурсах та нестабільний емоційний стан. Це підвищує важливість дослідження факторів, що сприяють або, навпаки, гальмують адаптаційні процеси першокурсників у таких умовах.

Соціальна адаптація до дистанційного навчання включає кілька аспектів, зокрема когнітивний (розуміння навчального матеріалу), емоційний (переживання через відсутність живого спілкування) та поведінковий (побудова ефективних навчальних стратегій). Оскільки адаптація першокурсників є динамічним процесом, вона потребує глибшого розуміння механізмів взаємодії студента з новим середовищем, викликів, що виникають, та методів їх подолання.

Таким чином, актуальність теми зумовлена як глобальними змінами в освітній системі, так і специфічними викликами, з якими стикаються студенти в умовах воєнного стану в Україні. Дослідження особливостей соціальної адаптації першокурсників до дистанційного навчання сприятиме розробці ефективних методів підтримки студентів, підвищенню якості освітнього процесу та створенню сприятливого середовища для їхнього особистісного та професійного розвитку.

Об'єкт дослідження - процес соціальної адаптації студентів-першокурсників у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження - особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання, чинники, що впливають на цей процес, проблеми, та можливі шляхи його оптимізації.

Мета дослідження - визначити та проаналізувати особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання, а також зробити відповідні рекомендації.

Досягненню поставленої мети передують виконання наступної низки **завдань**:

1. Вивчити сутність, та значення соціальної адаптації у навчальному процесі
2. Розглянути основні теорії соціальної адаптації
3. Охарактеризувати форми та чинники соціальної адаптації
4. Надати загальну характеристику соціальної адаптації студентів в умовах в військового стану.

5. Дослідити особливості соціальної адаптації до навчального процесу студентів переміщеного вузу на прикладі МДУ
6. Внести пропозиції, розробити методики для адаптації

Гіпотеза - Високий вплив на успішність соціальної адаптації студентів до дистанційного навчання:

- 1) Рівень суб'єктивної тривожності
- 2) Індивідуальні психологічні риси особистості студента, а також особливості родинного, вузівського соціального мікро середовища

Методи дослідження

- Загальнофілософські:

Діалектичний метод – використано для всебічного, цілісного та системного аналізу процесу соціальної адаптації студентів у динамічних умовах дистанційного навчання, виявлення суперечностей та тенденцій у цьому процесі

- Загальнонаукові

Аналіз і синтез – застосовано при опрацюванні наукових джерел, формуванні теоретичних основ дослідження;

Аналогія та узагальнення – використовувалися для формулювання висновків на основі емпіричних даних та порівняння з існуючими теоретичними підходами;

Класифікація – для впорядкування факторів, що впливають на соціальну адаптацію студентів.

- Емпіричне дослідження

Анкетування – проведено онлайн-опитування студентів-першокурсників з метою вивчення рівня їх соціальної адаптації до дистанційного навчання, виявлення труднощів та адаптивних стратегій;

Практичне значення дослідження

Результати дослідження можуть бути використані адміністрацією закладів вищої освіти, викладачами та студентськими організаціями для вдосконалення

адаптаційних програм. Запропоновані рекомендації сприятимуть ефективнішій соціальній інтеграції студентів у дистанційному форматі навчання, покращенню їхньої мотивації та психологічного комфорту.

Структура дослідження

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

- Розділ 1 розглядає поняття, сутність та основні теорії соціальної адаптації, а також форми та чинники, що впливають на цей процес.
- Розділ 2 присвячений аналізу соціальної адаптації студентів в умовах військового стану, результатам соціологічного дослідження та розробці рекомендацій щодо полегшення адаптації першокурсників до дистанційного навчання.

Особистий внесок автора

У процесі написання дипломної роботи автором самостійно:

- здійснено аналіз наукових джерел з проблеми соціальної адаптації студентської молоді в умовах дистанційного навчання;
- визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження;
- розроблено програму емпіричного дослідження, складено анкету для опитування студентів-першокурсників;
- організовано та проведено емпіричне дослідження соціальної адаптації студентів до дистанційного навчання;
- проаналізовано результати дослідження, інтерпретовано отримані дані;
- сформульовано висновки та підготовлено практичні рекомендації для покращення процесу адаптації першокурсників у дистанційному освітньому середовищі

Апробація результатів роботи

Основні результати дипломного дослідження були апробовані в процесі науково-дослідної діяльності здобувача. Здобуті теоретичні висновки та практичні рекомендації знайшли своє відображення в тезах доповіді, опублікованих у збірнику матеріалів на конференції «Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення». У доповіді було представлено ключові аспекти теми дослідження, зокрема особливості соціальної адаптації певної категорії осіб, виявлені чинники впливу, результати емпіричного дослідження.

Публікації

Аль-Зейні С.С. Форми та чинники соціальної адаптації: зб. матеріалів міжнародної науково-практичної конференції(м.Київ 24 квітня 2025 року) / за заг. ред. О.А.Голюк. Маріуполь: МДУ, 2025. 401 с) - С. 59

РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Соціальна адаптація у навчальному процесі

Соціальна адаптація — це складний і багатовимірний процес, що відображає здатність індивіда ефективно взаємодіяти з навколишнім соціальним середовищем, засвоюючи нові моделі поведінки відповідно до змін соціальних чи психологічних умов [15, с. 18]. У контексті освітнього процесу, зокрема на етапі початку навчання в закладах вищої освіти, соціальна адаптація студентів-першокурсників передбачає не лише інтеграцію в академічне середовище, але й пристосування до нового способу організації навчальної діяльності, що в умовах дистанційного навчання набуває особливої складності [31, с. 12].

Відповідно до сучасних теоретичних підходів, соціальну адаптацію можна розглядати як процес встановлення рівноваги між внутрішніми можливостями особистості та зовнішніми факторами, що впливають на неї [20., с. 47]. Даний процес є динамічним і передбачає не лише пристосування індивіда до нових умов, але й активну трансформацію його поведінкових стратегій.

У контексті дистанційного навчання, особливо в умовах воєнного часу, студенти стикаються з низкою зовнішніх факторів, що можуть здійснювати негативний вплив на психосоціальний стан здобувачів освіти, серед яких можна виділити: відсутність стабільного освітнього середовища, брак безпосередньої соціальної взаємодії, технічні обмеження, психологічний стрес, тривожність, ізоляцію. У таких умовах адаптація першокурсників потребує самостійного переосмислення власних ролей в навчальному процесі, формування нових особистісних ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, цифрової грамотності, соціальної компетентності тощо.

У науковій літературі підкреслюється, що адаптація охоплює не тільки процес прийняття соціальних норм, але й розвиток особистісних характеристик,

які забезпечують ефективну взаємодію із соціальним середовищем, зокрема, такі якості, як самостійність, гнучкість мислення, емоційна стабільність, готовність до змін і здатність до саморегуляції. [31, с. 15]. Окрім цього дослідники відзначають, що вона включає як активне засвоєння соціальних норм і цінностей, так і зміну поведінкових реакцій у відповідь на зміну обставин [38., с. 348].

В умовах дистанційного навчання ці процеси стають ще більш вираженими, оскільки студенти змушені швидко перебудовувати свої звички, навчальні стратегії та форми комунікації. Особливо це стосується першокурсників, які вперше потрапляють у дане навчальне середовище і змушені адаптуватися одразу до кількох важливих чинників: нового статусу, нового формату навчання та зміненого соціального простору.

У процесі такої адаптації студенти можуть використовувати різні механізми пристосування до нових умов. Залежно від індивідуальних особливостей, ці механізми можуть реалізовуватись через певні стратегії соціальної адаптації: асиміляцію, коли особистість приймає нові правила та звички без суттєвого внутрішнього конфлікту, або аккомодацию, що передбачає зміну власних уявлень і переконань для гармонізації із зовнішнім середовищем [15., с. 20]. Вибір стратегії залежить від гнучкості психіки, попереднього досвіду та рівня підтримки з боку соціального оточення.

У контексті освітнього процесу соціальна адаптація охоплює широкий спектр взаємодій між студентами, викладачами та адміністрацією закладу освіти. Особливого значення вона набуває на початкових етапах навчання, коли першокурсники стикаються з необхідністю інтеграції в нову академічну та соціальну спільноту [5, с. 8]. Дослідження показують, що рівень адаптації безпосередньо впливає на академічну успішність студентів, їхню мотивацію до навчання та психологічний комфорт у нових умовах [19., с. 106].

Для забезпечення ефективної підтримки студентів на початковому етапі навчання, необхідно враховувати структуру процесу соціальної адаптації, яка охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів. По-перше, це поведінковий рівень, що характеризується змінами у зовнішніх проявах діяльності індивіда. Він включає

формування навичок, необхідних для взаємодії в новому середовищі, дотримання соціальних норм та виконання прийнятих ролей. Наприклад, у студентському середовищі цей рівень може проявлятися через засвоєння правил академічної доброчесності, вміння ефективно комунікувати з викладачами та одногрупниками, а також адаптацію до нових методів оцінювання знань [25., с. 41]. В умовах дистанційного навчання до поведінкових змін також належить опанування цифрових платформ (Zoom, Moodle, Google Classroom), активність у чатах та форумах, своєчасне виконання завдань у віддаленому режимі та дотримання етичних норм онлайн-спілкування.

По-друге, когнітивний рівень, що відображає усвідомлення нових норм і правил, є важливим для інтеграції особистості в нове соціальне середовище. Він включає здатність аналізувати та осмислювати нову інформацію, розуміти логіку організації навчального процесу та ефективно використовувати наявні ресурси для навчання. На цьому рівні значну роль відіграє попередній освітній досвід студента, його мотивація до навчання та розвиненість навичок самостійного опрацювання інформації. Наприклад, студенти, які раніше мали досвід дистанційного навчання, швидше адаптуються до цифрових платформ і нових форматів взаємодії у вищій школі [31., с. 23]. У ситуації воєнного часу когнітивний рівень адаптації може страждати через інформаційне перевантаження, втрату уваги, розсіювання фокусу та порушення режиму навчання.

По-третє, емоційний рівень визначає ступінь психологічного комфорту та задоволеності від соціальної взаємодії. Він впливає на рівень стресу, самооцінку та мотивацію особистості у процесі адаптації. Позитивні емоції, пов'язані з новими можливостями, підтримкою з боку викладачів та одногрупників, сприяють швидшому пристосуванню, тоді як тривожність або невизначеність можуть гальмувати цей процес. У сучасних умовах емоційний рівень адаптації є одним із найбільш вразливих, адже студенти часто перебувають у стані хронічного стресу, пов'язаного як з особистими переживаннями, так і з ситуацією в суспільстві (воєнні дії, переселення, втрати). Дослідження

показують, що першокурсники, які отримують емоційну підтримку з боку соціального оточення та мають розвинені навички емоційної саморегуляції, демонструють вищу успішність у навчанні та більш стійку та швидку адаптацію в нових умовах [19., с. 105].

У науковій літературі зустрічаються різні підходи до класифікації соціальної адаптації. Деякі автори поділяють її на первинну та вторинну, де первинна адаптація передбачає формування базових навичок соціальної взаємодії, а вторинна – пристосування до нових умов у зрілому віці [19, с. 105]. Первинна адаптація відбувається на ранніх етапах соціалізації, коли індивід засвоює базові моделі поведінки, норми і цінності через сімейне виховання, шкільну освіту та перший досвід взаємодії з соціальним середовищем. Вторинна адаптація, навпаки, має місце в ситуаціях, коли особистість змушена змінювати звичний спосіб життя або оточення, наприклад, при переході з однієї освітньої установи в іншу або зміні професійної діяльності. Саме вторинна адаптація є ключовою для студентів-першокурсників, які в умовах повномасштабної війни часто не лише змінюють форму навчання, але й місце проживання, форму комунікації, а іноді й країну. Вони перебувають у ситуації високої невизначеності та психологічного навантаження, тому адаптація вимагає від них гнучкості, емоційної стійкості та швидкого опанування нових форм взаємодії в цифровому середовищі.

Інші дослідники пропонують поділ за напрямками: професійна, культурна, психологічна та комунікативна адаптація [5., с. 6]. Професійна адаптація в освітньому контексті стосується включення особистості в навчальний процес, що потребує засвоєння специфічних знань, умінь і професійної мотивації. В умовах дистанційного навчання даний процес може стосуватись здатності ефективно навчатися в цифровому середовищі, дотримуватися графіка, бути відповідальним за власний освітній результат тощо. Культурна адаптація передбачає пристосування до нових соціокультурних норм, що особливо актуально для студентів, які змінюють регіон проживання через бойові дії. Психологічна адаптація відображає здатність особистості справлятися з новими

умовами, стресом, ізоляцією, інформаційним перевантаженням тощо, що є надзвичайно важливою в умовах дистанційної форми навчання. Комунікативна адаптація полягає в налагодженні ефективних соціальних зв'язків, що в дистанційному форматі реалізується через чати, відеозустрічі, форуми [25., с. 42].

В загальному процес соціальної адаптації може відбуватися як природним шляхом, так і за допомогою цілеспрямованого педагогічного супроводу. В умовах дистанційного навчання цей процес значно ускладнюється через обмежені можливості для безпосередньої соціалізації, зміну форм комунікації, фрагментарність міжособистісних контактів і підвищені вимоги до самостійної навчальної діяльності. На адаптацію студентів впливають численні фактори, серед яких виділяють індивідуально-психологічні особливості (темперамент, рівень тривожності), соціокультурне середовище (підтримка сім'ї, наявність друзів), а також організаційні аспекти навчального процесу (структура навчального навантаження, доступність ресурсів) [15., с. 22]. У зв'язку з пандемією COVID-19, а згодом і повномасштабною війною в Україні, дистанційне навчання стало для багатьох студентів не вибором, а єдиною можливою формою здобуття освіти. Це зумовило появу нових викликів у сфері соціальної адаптації, серед яких емоційна нестабільність, проблеми з концентрацією уваги, невизначеність майбутнього, часті технічні перебої, навчання в укриттях, або навіть поєднання навчання з трудовою діяльністю через фінансову потребу. Зокрема, дослідження показують, що студенти, які мають досвід онлайн-комунікації, швидше адаптуються до нових умов, тоді як ті, хто звик до традиційної форми навчання, можуть відчувати труднощі з налагодженням взаємодії [25., с. 43].

Таким чином, соціальна адаптація студентів є комплексним процесом, що залежить від низки зовнішніх та внутрішніх факторів. В умовах дистанційного навчання цей процес набуває специфічних особливостей, що потребують подальшого вивчення та розробки ефективних, чутливих до індивідуальних

потреб методик підтримки студентської молоді, зокрема першокурсників, у процесі їхньої інтеграції в нову форму навчального і соціального життя.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення соціальної адаптації

У соціально-гуманітарних науках соціальна адаптація розглядається як процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує її включення в суспільство. Наукові підходи до аналізу цього явища базуються на різних концепціях, які відображають міждисциплінарний характер досліджень. Ключовими напрямками вивчення соціальної адаптації є соціологічні, психологічні та педагогічні підходи, кожен із яких пропонує власне трактування механізмів і чинників цього процесу [32., с. 29].

Застосування даних підходів є особливо актуальним у дослідженні адаптації студентів-першокурсників до умов дистанційного навчання, адже цей формат значно змінює типові механізми соціальної взаємодії та входження до освітнього середовища. В умовах відсутності фізичного контакту та безпосередньої участі у студентському житті адаптація стає більш індивідуалізованим і психологічно складним процесом, у якому особистість повинна швидко інтегруватися в нову соціальну систему через віртуальні платформи, цифрову комунікацію та самостійну організацію навчальної діяльності.

У соціологічній традиції соціальна адаптація розглядається як процес інтеграції індивіда в суспільство через засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки. Представники функціоналізму, зокрема Т. Парсонс, визначають адаптацію як одну з головних функцій соціальної системи, що забезпечує її стабільність. У цьому контексті адаптація особистості є механізмом підтримання суспільної рівноваги [30., с. 136]. Якщо розглядати ці ідеї в рамках дослідження освітнього процесу, зокрема дистанційного, то можна сказати, що включення першокурсника у віртуальну академічну спільноту є необхідною умовою підтримання стабільності освітнього середовища. Саме адаптація кожного окремого студента до нових правил взаємодії, комунікації та навчання

сприяє гармонійному функціонуванню групи, розвитку групової динаміки та навчального процесу.

Конфліктологічний підхід пропонує альтернативний погляд на адаптацію, трактуючи її як боротьбу індивіда за ресурси та соціальний статус у межах соціальної ієрархії. На думку прихильників цього напрямку, адаптація відбувається в умовах конфлікту між індивідуальними потребами та суспільними вимогами, що призводить до можливих соціальних трансформацій [11., с. 10]. У контексті сучасної вищої освіти, зокрема дистанційного навчання, цей підхід дає змогу проаналізувати адаптацію студентів-першокурсників як процес, що відбувається у ситуації прихованого або відкритого соціального напруження. Молодь стикається з обмеженим доступом до ресурсів (якісного інтернету, техніки, підтримки з боку викладачів), високими вимогами до самостійності та нестачею зворотного зв'язку, що може призводити до внутрішнього конфлікту між бажанням реалізувати себе у навчанні та фактичними бар'єрами, що ускладнюють цей процес. Зіткнення особистісних потреб (у безпеці, підтримці, соціальному визнанні) з формальними вимогами освітньої системи створює основу для розвитку стресу, емоційного вигорання або навіть дистанціювання від навчального процесу.

Психологічні теорії досліджують соціальну адаптацію через призму індивідуальних особливостей особистості. Однією з найбільш відомих концепцій є теорія копінг-стратегій Р. Лазаруса, яка розглядає адаптацію як процес подолання стресу через використання різних поведінкових та когнітивних стратегій. Відповідно до цього підходу, адаптація може бути проблемно-орієнтованою (спрямованою на зміну ситуації) або емоційно-орієнтованою (зосередженою на зміні ставлення до ситуації) [29].

З позиції конфліктологічного підходу соціальна адаптація нерідко супроводжується зміною соціальних норм та структур, оскільки боротьба за ресурси та статус може спричиняти перегляд існуючих правил взаємодії в суспільстві. Конфлікт може слугувати рушійною силою розвитку, сприяючи формуванню нових моделей соціальної взаємодії та адаптаційних стратегій.

Наприклад, у процесі адаптації мігрантів до нового суспільства можуть виникати соціальні протистояння через культурні та економічні відмінності, однак поступове налагодження діалогу між групами сприяє інтеграції та зміні суспільних уявлень про соціальну рівність і справедливість. Таким чином, конфліктологічний підхід не лише пояснює труднощі адаптації, а й демонструє її роль у соціальній динаміці та розвитку суспільства [11., с. 11]. У контексті адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання ця модель дозволяє краще зрозуміти, чому одні студенти активно шукають рішення, щоб подолати труднощі, а інші — уникають навантаження або ізолюються емоційно. Наприклад, проблемно-орієнтована стратегія проявляється у формуванні нового розкладу, зверненні по допомогу до викладачів або участі в онлайн-групах підтримки, в той час як емоційно-орієнтована може полягати в тимчасовому дистанціюванні, фокусуванні на інших сферах (наприклад, родині чи роботі), або навіть в униканні спілкування у навчальному середовищі.

Когнітивний підхід до соціальної адаптації базується на аналізі процесів сприйняття, інтерпретації та засвоєння соціального досвіду. Згідно з цією концепцією, адаптація передбачає формування когнітивних схем, які дозволяють індивіду прогнозувати соціальні ситуації та вибудовувати відповідні поведінкові стратегії. Цей підхід набув розвитку в межах соціальної когнітивної теорії А. Бандури, яка підкреслює роль навчання через спостереження та наслідування моделей поведінки [6., с. 405]. Поведінкові теорії соціальної адаптації наголошують на значенні підкріплення та умовних рефлексів у формуванні адаптивних моделей поведінки. Основоположники цього напрямку, зокрема Б. Скіннер, розглядали адаптацію як процес навчання, у якому соціальне середовище виступає джерелом стимулів і санкцій, що впливають на поведінку індивіда [30., с. 137]. У дистанційному навчанні такі «підкріплення» можуть бути як позитивні (похвала викладача, висока оцінка, визнання в чаті), так і негативні (відсутність реакції, критика, ігнорування). При цьому важливим є створення системи мотиваційних стимулів, які сприяють утворенню ефективних навчальних звичок і соціальної активності студентів.

Когнітивний підхід також акцентує увагу на механізмах саморегуляції та самоконтролю в процесі адаптації. Індивід не лише пасивно засвоює соціальні норми, а й активно аналізує та оцінює власний досвід, коригуючи свою поведінку відповідно до отриманих результатів. В умовах дистанційного навчання це має критичне значення, адже першокурсники повинні самостійно структурувати свій день, контролювати прогрес у навчанні та вчасно реагувати на труднощі. Однак в даному процесі можуть виникати когнітивні викривлення, що спотворюють сприйняття реальності й ускладнюють адаптацію. Наприклад, студент із негативним когнітивним стилем мислення може інтерпретувати відсутність миттєвої відповіді викладача як зневагу або відторгнення, що призводить до уникнення взаємодії та зниження адаптивності [6., с. 406].

У межах гуманістичної психології адаптація трактується як шлях до особистісного розвитку та самореалізації. К. Роджерс і А. Маслоу наголошували, що процес адаптації є ефективним, коли він відповідає внутрішнім потребам людини та сприяє її психологічному благополуччю. Гуманістичний підхід відрізняється акцентом на суб'єктивному досвіді та значенні особистісного вибору в адаптаційному процесі [11].

У контексті дистанційного навчання гуманістичний підхід дозволяє розглядати адаптацію студентів-першокурсників не лише як зовнішнє пристосування до цифрового формату, а як особистісний виклик, що дає можливість для зростання, осмислення власних цінностей, цілей та ролі в новому освітньому середовищі. Особливо важливою є внутрішня мотивація до навчання, почуття причетності, автентичності й визнання свого місця у студентській спільноті.

Гуманістична психологія також підкреслює роль самоприйняття та автентичності в процесі адаптації. На думку К. Роджерса, людина адаптується до соціального середовища найбільш гармонійно, коли її особистісні переживання узгоджуються з її реальним «Я» та ідеальним «Я». У ситуації, коли студент змушений виконувати ролі, що суперечать його внутрішнім переконанням (наприклад, поводитися "активно" в онлайн-комунікації, коли це йому

некомфортно), або не має можливості самореалізації в обраному фаховому напрямі, може виникати внутрішній конфлікт, що веде до тривожності, втоми та дезадаптації. Таким чином, гуманістичний підхід наголошує не лише на соціальній відповідності, а й на важливості збереження особистісної цілісності та емоційного комфорту в процесі адаптації.

Педагогічні концепції адаптації досліджують механізми пристосування індивіда до навчального середовища та освітньої діяльності. У сучасних дослідженнях наголошується на важливості активного залучення студентів у навчальний процес, розвитку соціальних навичок і застосуванні адаптивних методик навчання, які враховують індивідуальні особливості студентів [32, с. 30]. Окрему увагу в педагогічних концепціях адаптації приділяють ролі викладача як посередника у процесі адаптації студентів. Викладач не лише передає знання, а й створює сприятливу атмосферу для навчання, підтримує емоційний стан студентів і сприяє їхній соціалізації.

Успішна адаптація в освітньому середовищі значною мірою залежить від використання інтерактивних методів навчання, кооперативного навчання, наставництва та індивідуалізованих підходів. Особливої актуальності набуває розвиток метакогнітивних навичок студентів, що включають здатність планувати, моніторити та оцінювати власну навчальну діяльність. Ці навички допомагають першокурсникам ефективніше орієнтуватися в нових навчальних ситуаціях, особливо в умовах дистанційного навчання, і самотійно долати труднощі [24., с. 47].

У соціальній роботі адаптаційні процеси розглядаються через призму підтримки вразливих категорій населення. Різні підходи до адаптації в цій сфері охоплюють методики соціальної реабілітації, психологічної підтримки та створення сприятливих умов для інтеграції в суспільство. Дослідники зазначають, що ефективність соціальної адаптації залежить від рівня соціального капіталу, доступу до ресурсів і наявності підтримуючого середовища [8, с. 47]. В умовах повномасштабної війни в Україні та масового переходу до дистанційного формату навчання соціальна робота у сфері вищої освіти набуває особливого

значення. Студенти-першокурсники, які щойно вступили до ЗВО, часто опиняються в ситуації емоційної нестабільності, втрати соціальних зв'язків і невизначеності щодо майбутнього. У таких умовах дистанційна форма освіти посилює ізоляцію й ускладнює адаптаційні процеси. Саме тому соціальні працівники, психологи, куратори академічних груп і працівники служб підтримки студентів зосереджують зусилля на формуванні сприятливого емоційного клімату, розвитку комунікативної взаємодії, організації груп підтримки, налагодженні безпечного освітнього простору в онлайн-середовищі.

З огляду на міждисциплінарний характер досліджень соціальної адаптації, сучасні науковці все частіше звертаються до комплексного аналізу цього процесу. Інтегративний підхід поєднує елементи соціологічних, психологічних і педагогічних концепцій, дозволяючи дослідити адаптацію на макро- та мікрорівнях, а також врахувати соціокультурні та індивідуальні особливості адаптивної поведінки [30]. Підходи до соціальної адаптації також варіюються залежно від конкретного середовища, у якому вона відбувається. Наприклад, в умовах міграції адаптація передбачає подолання мовних бар'єрів, культурних відмінностей і соціально-економічних труднощів.

У межах організаційної психології адаптація розглядається як процес пристосування працівників до нових умов праці, що включає освоєння професійних обов'язків, взаємодію з колективом і прийняття корпоративної культури. Іншою важливою сферою дослідження соціальної адаптації є її зв'язок із соціальною стратифікацією. Особливого значення набуває адаптація у сфері освіти, зокрема в умовах масового переходу до дистанційного навчання через пандемію COVID-19 і повномасштабну війну в Україні. У таких умовах студенти, особливо першокурсники, опиняються в ситуації мультифакторного стресу та потребують водночас академічного, емоційного, соціального та психологічного пристосування.

Окрім цього соціологи зазначають, що процес адаптації залежить від соціально-економічного статусу особи, рівня освіти та можливостей доступу до ресурсів. У вищих соціальних верствах адаптація, як правило, проходить легше

завдяки наявності ширших соціальних зв'язків, кращих умов життя та вищого рівня культурного капіталу. Водночас представники нижчих соціальних груп можуть стикатися з бар'єрами адаптації через обмежені можливості працевлаштування, дискримінацію та нестачу соціальної підтримки. Дослідження показують, що рівень адаптації значною мірою визначається не лише індивідуальними здібностями особистості, а й загальною соціальною структурою, в якій вона функціонує [32., с. 31].

Таким чином, соціальна адаптація є предметом вивчення різних наукових дисциплін, що зумовлює розмаїття підходів до її аналізу. Вона може бути розглянута як механізм інтеграції особистості в суспільство, процес засвоєння соціальних норм, інструмент подолання стресу або спосіб самореалізації. Незалежно від теоретичного підходу, соціальна адаптація залишається важливим чинником життєдіяльності індивіда та стабільності соціальних систем, особливо в умовах глибоких соціальних потрясінь і трансформацій.

1.3. Форми та чинники соціальної адаптації

Соціальна адаптація є багаторівневим процесом, що передбачає взаємодію індивіда із соціальним середовищем. Вона реалізується через різні форми та підпорядковується дії зовнішніх і внутрішніх чинників. Дослідження цього явища зосереджуються на аналізі механізмів пристосування, специфіки адаптаційних стратегій та умов, що визначають ефективність адаптаційного процесу [38., с. 348].

Особливої актуальності проблема соціальної адаптації набуває в умовах дистанційного навчання, коли змінюються або зникають традиційні форми соціальної взаємодії. У таких обставинах студенти-першокурсники часто змушені адаптуватися до нових форматів навчання без достатньої попередньої підготовки, що вимагає від них не лише технічної, але й соціально-психологічної гнучкості.

Форми соціальної адаптації класифікуються залежно від способів взаємодії особистості з суспільством. Згідно з однією з поширених типологій, адаптація може бути активною або пасивною. Активна форма передбачає цілеспрямоване впровадження змін у власній поведінці або навколишньому середовищі з метою досягнення гармонійної взаємодії. Вона часто асоціюється з високим рівнем особистісної автономії та готовністю до прийняття нових соціальних норм. Особи, які застосовують активну адаптацію, демонструють здатність до критичного аналізу ситуацій, що сприяє ефективному прийняттю рішень у змінних умовах [32, с. 29]. Пасивна форма характеризується прийняттям існуючих соціальних норм і умов без суттєвих змін у поведінці. Вона може бути наслідком внутрішньої установки на конформність або обмеженого доступу до ресурсів, необхідних для активної адаптації.

У дистанційному форматі навчання активна форма адаптації виявляється у самостійному освоєнні цифрових платформ, ініціативності у навчальній взаємодії, організації онлайн-комунікації. Натомість пасивна адаптація може проявлятися в механічному проходженні курсів, відсутності активної участі в груповій роботі чи ігноруванні зворотного зв'язку. Такий розподіл форм адаптації є важливим для розуміння того, як першокурсники входять у нове освітнє середовище.

Цей розподіл можна доповнити іншими формами адаптації, які фокусуються не лише на поведінковій активності, а й на глибинних особистісних установках та реакціях. Альтернативний підхід виділяє конформну, автономну та девіантну форми адаптації. Конформна адаптація передбачає засвоєння соціальних стандартів і норм без значного внутрішнього конфлікту. Ця форма часто спостерігається у стабільних соціальних групах, де існують чітко визначені правила поведінки. Автономна форма супроводжується збереженням індивідуальної ідентичності в межах соціально прийнятних норм, що дозволяє особистості підтримувати власну суб'єктивну автономію, залишаючись інтегрованою в суспільство. Девіантна адаптація проявляється у відхиленні від загальноприйнятих норм, що може виражатися у формах соціальної ізоляції або

конфлікту з оточенням. У випадку девіантної адаптації можливе виникнення антагоністичних відносин із соціумом, що нерідко потребує застосування корекційних механізмів, спрямованих на реінтеграцію особи у суспільне середовище [30., с. 138].

У дистанційному навчанні подібні форми адаптації набувають нових ознак. Так, конформна адаптація може проявлятися в некритичному прийнятті вимог цифрового середовища — студент сумлінно виконує завдання, але не ініціює взаємодії. Автономна адаптація, навпаки, дозволяє студенту не лише виконувати академічні обов'язки, а й творчо підходити до організації власного освітнього процесу, адаптуючи його до особистих можливостей і ритму життя. Девіантна адаптація в онлайн-форматі може виявлятися в повному ігноруванні навчання, відмові від комунікації або демонстративному порушенні академічних норм — що часто сигналізує про глибші психологічні труднощі або кризу ідентичності.

Особливу увагу вивченню соціальної адаптації приділяє когнітивний підхід, який розглядає цей процес через призму сприйняття і засвоєння інформації. Формування когнітивних схем, що дозволяють прогнозувати соціальні ситуації та обирати відповідні стратегії поведінки, є важливим елементом адаптаційного механізму. Успішність адаптації значною мірою залежить від здатності індивіда до рефлексії та критичного осмислення власного досвіду [32., с. 30]. Одним із ключових понять когнітивного підходу є соціальні сценарії — узагальнені моделі поведінки, що формуються на основі попереднього досвіду та соціальних очікувань. Наприклад, у процесі професійної адаптації новий співробітник використовує вже наявні когнітивні схеми щодо спілкування в робочому середовищі, що допомагає йому швидше інтегруватися в колектив. Успішна адаптація також залежить від когнітивної гнучкості, яка визначає здатність особистості змінювати усталені моделі поведінки відповідно до нових соціальних умов. Дослідження показують, що люди з високим рівнем когнітивної гнучкості легше пристосовуються до нових життєвих обставин,

оскільки вони ефективніше аналізують ситуацію та приймають оптимальні рішення [30., с. 136].

Ще одним важливим аспектом когнітивного підходу є соціальне навчання, що відбувається через спостереження та наслідування поведінкових моделей. За концепцією А. Бандури, індивід переймає способи реагування, які демонструють інші люди, особливо якщо ці моделі поведінки є соціально схваленими. Наприклад, у шкільному середовищі учні швидко засвоюють правила взаємодії між собою, спостерігаючи за поведінкою вчителів та однолітків. Таким чином, когнітивний підхід дозволяє пояснити, яким чином особистість адаптується до соціальних умов, спираючись на попередній досвід, наявні знання та процеси навчання в соціальному контексті [29].

У дистанційному форматі когнітивні механізми адаптації відіграють особливо важливу роль, оскільки студенти стикаються з необхідністю швидко опановувати нові освітні платформи, засоби комунікації та форми взаємодії. Успішна адаптація в таких умовах залежить від здатності формувати нові когнітивні схеми, що допомагають орієнтуватися в цифровому середовищі, ефективно планувати навчальну діяльність і адаптувати стратегії поведінки до відсутності безпосереднього соціального контакту. Першокурсники, які володіють розвиненою когнітивною гнучкістю, демонструють більшу стійкість до інформаційного перевантаження, краще структурують власний час та швидше інтегруються в нові навчальні реалії.

У педагогічній сфері адаптація розглядається як процес пристосування особистості до навчального середовища. Ефективність освітньої адаптації визначається рівнем розвитку навчальної мотивації, сформованістю навичок самостійного навчання та можливістю отримання підтримки з боку викладачів і однолітків. Використання адаптивних методик навчання, таких як диференційований підхід та інтерактивні форми роботи, сприяє швидшому залученню студентів до освітнього процесу [30., с. 138].

У контексті дистанційного навчання, особливо для першокурсників, педагогічна адаптація ускладнюється низкою факторів: відсутністю

безпосереднього контакту з викладачами, обмеженим зворотним зв'язком, технічними бар'єрами та необхідністю самостійної організації навчального процесу. У таких умовах важливою стає педагогічна підтримка, яка не лише спрямована на передачу знань, а й передбачає менторство, гнучкість у підходах до оцінювання, а також емпатичну взаємодію.

Окрім зазначених чинників, значний вплив на освітню адаптацію мають особливості організації навчального середовища та стиль педагогічної взаємодії. Дослідження свідчать, що студентам легше адаптуватися в умовах демократичного стилю навчання, коли викладачі заохочують дискусії, підтримують самовираження та індивідуальні освітні траєкторії. Наприклад, у закладах вищої освіти, де використовуються технології проблемного навчання, студенти демонструють вищий рівень академічної адаптації, оскільки вони активно залучаються до аналізу інформації та пошуку рішень, що особливо актуально у віртуальному форматі навчання, де відсутність живої комунікації часто знижує рівень залученості. Тому застосування методик, які підвищують автономність студента та створюють відчуття психологічної безпеки, є критично важливим для успішної адаптації. Важливу роль відіграє також наявність у закладі освітніх консультантів та психологічних служб, які допомагають студентам долати труднощі під час періоду адаптації [32., с. 31].

Соціально-психологічні дослідження наголошують на значенні міжособистісних взаємин у процесі адаптації. Взаємодія з референтними групами, підтримка з боку близького оточення та можливість отримання соціального схвалення відіграють важливу роль у формуванні адаптивних стратегій. Наявність позитивного соціального середовища знижує рівень стресу та сприяє розвитку адаптаційних навичок [37., с. 107].

У контексті дистанційного навчання міжособистісна взаємодія зазнає трансформацій, зокрема через зменшення кількості живого спілкування та зміщення комунікації в онлайн-простір, що може ускладнювати формування близьких соціальних зв'язків. Проте досвід показує, що навіть у віртуальному форматі підтримка з боку однолітків, викладачів або студентських кураторів

залишається важливим чинником соціального включення та психологічного комфорту.

Одним із найбільш досліджуваних аспектів адаптації є вплив стресу на цей процес. Концепція копінг-стратегій, розроблена Р. Лазарусом, розглядає адаптацію як форму подолання стресових ситуацій шляхом застосування різних стратегій. Дослідження показують, що ефективність адаптації залежить від здатності використовувати проблемно-орієнтовані або емоційно-орієнтовані стратегії залежно від контексту ситуації [29]. У разі дистанційного навчання для студентів важливим є розвиток саморегуляції та вміння самостійно організовувати навчальну діяльність, що також вимагає застосування копінг-механізмів. Зокрема, студенти, які здатні контролювати свої емоції, гнучко реагувати на зміни в освітньому процесі та ефективно керувати часом, краще адаптуються до умов онлайн-освіти.

Окрім застосування копінг-стратегій, суттєвий вплив на адаптацію має рівень соціальної підтримки, що отримує індивід. Дослідження показують, що особи, які мають розвинену мережу соціальних контактів і можуть покладатися на емоційну або інформаційну підтримку з боку значущих інших, швидше долають труднощі адаптаційного періоду. Наприклад, у студентському середовищі наявність дружніх стосунків та підтримка з боку однолітків сприяють успішному входженню в нове соціальне середовище та зменшенню рівня тривожності. Аналогічно, у професійному контексті нові працівники, які отримують менторську підтримку, демонструють вищий рівень задоволеності роботою та швидше адаптуються до корпоративної культури [30., с. 139].

У соціологічному аспекті адаптація пов'язана з інтеграцією індивіда у соціальні структури. Зміни в соціальній ролі, професійній діяльності або місці проживання потребують відповідних адаптаційних стратегій. Адаптація до нових соціальних умов залежить від рівня соціального капіталу, доступності соціальних ресурсів і здатності вибудовувати ефективні соціальні зв'язки [38., с. 350]. Особливо це проявляється у контексті освітніх трансформацій, коли студенти змінюють не лише освітній простір, але й сам формат комунікації та

взаємодії в ньому. Здатність підтримувати активну соціальну участь у віртуальних спільнотах, використовувати цифрові платформи для навчання й спілкування є новою формою соціальної активності, яка потребує адаптації.

Дослідження показують, що рівень соціальної адаптації значною мірою визначається гнучкістю соціальних норм та можливістю індивіда впливати на соціальні процеси. У суспільствах із високим рівнем соціальної мобільності адаптація відбувається швидше, оскільки існують механізми підтримки нових членів спільноти, такі як наставництво, освітні програми та професійні асоціації. Також суттєву роль відіграє інклюзивність соціальних інституцій, які забезпечують рівний доступ до можливостей незалежно від соціального статусу чи регіону проживання. Водночас у соціальних системах із жорсткою стратифікацією та закритими соціальними групами адаптаційний процес може бути ускладненим через обмежений доступ до ресурсів і високий рівень соціального контролю. Наприклад, адаптація мігрантів у новому середовищі залежить не лише від їхніх особистих характеристик, а й від приймаючої культури, наявності соціальних мереж та державної політики щодо інтеграції [38, с. 351].

Узагальнюючи вищезазначене, можна констатувати, що соціальна адаптація є багатофакторним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона проявляється у різних формах і залежить від особистісних характеристик, умов середовища та характеру соціальних взаємодій. У сучасних умовах цифровізації адаптація охоплює не лише фізичну присутність у соціумі, а й цифрову включеність, що вимагає нових форм компетентності, зокрема цифрової грамотності та онлайн-етики. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз механізмів адаптації у контексті сучасних соціальних викликів, таких як цифровізація, глобалізація та зміни в структурі зайнятості [32., с. 30].

Висновки до першого розділу

Процес соціальної адаптації є багатограним явищем, що розглядається в різних наукових підходах, зокрема в психологічному, соціологічному та педагогічному контекстах. У кожному з них наголошується на особливостях механізмів адаптації, чинниках, що її визначають, а також формах пристосування особистості до соціального середовища.

Адаптація розглядається як активний процес взаємодії індивіда з соціумом, спрямований на досягнення відповідності між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами. У психологічному аспекті адаптація аналізується через когнітивні процеси, емоційні стани та мотиваційні особливості особистості. Дослідження свідчать, що високий рівень саморегуляції, розвинені комунікативні навички та емоційна стійкість сприяють ефективному пристосуванню.

Гуманістичний підхід трактує адаптацію як шлях до особистісного розвитку та самореалізації. У працях К. Роджерса та А. Маслоу зазначається, що ефективність адаптації визначається тим, наскільки вона відповідає внутрішнім потребам особистості та сприяє її психологічному благополуччю. Особливої актуальності даний підхід набуває в умовах дистанційного навчання, де адаптація першокурсників відбувається не лише на рівні особистісної перебудови, а й через засвоєння нових форм взаємодії, що вимагає гнучкості, самостійності та здатності швидко та гнучко реагувати на зміни освітнього середовища.

Форми адаптації поділяються на активні та пасивні залежно від рівня залученості особистості у процес змін. Активна форма передбачає свідоме перетворення власної поведінки або навколишнього середовища, тоді як пасивна форма обмежується прийняттям існуючих соціальних норм без суттєвих змін у поведінці. Інша типологія виділяє конформну, автономну та девіантну адаптацію, кожна з яких має свої особливості та наслідки для індивіда і соціального середовища. Чинники соціальної адаптації поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать соціокультурні, економічні, політичні та

екологічні умови. Соціокультурні чинники включають систему цінностей і норм, що регулюють соціальні відносини. Внутрішні чинники охоплюють когнітивні процеси, емоційні характеристики, рівень мотивації та здатність до саморегуляції. Когнітивний підхід до аналізу адаптації акцентує увагу на формуванні когнітивних схем, що допомагають особистості прогнозувати соціальні ситуації та визначати відповідні поведінкові стратегії. Дослідження показують, що успішна адаптація значною мірою залежить від рефлексії та здатності критично оцінювати власний досвід. В умовах дистанційного навчання ці чинники набувають особливого значення, оскільки студенти повинні самостійно формувати ефективні стратегії навчання, підтримувати внутрішню мотивацію та адаптуватися до зменшення можливостей безпосередньої соціальної взаємодії. Активна форма адаптації в такому середовищі часто виявляється у здатності студента ініціювати контакт, шукати підтримку та адаптувати освітні практики під власні потреби.

У педагогічному контексті адаптація розглядається як процес пристосування особистості до навчального середовища. Вона визначається рівнем навчальної мотивації, сформованістю навичок самостійної роботи та наявністю підтримки з боку викладачів і однолітків. Особливої актуальності ці питання набувають для студентів-першокурсників, які потрапляють у нове соціальне та академічне середовище. Відсутність прямого контакту з викладачами та однолітками, складність самостійного опанування навчального матеріалу та новизна цифрових платформ ускладнюють процес інтеграції.

Використання адаптивних методик, таких як диференційований підхід та інтерактивні форми навчання, сприяє успішній інтеграції студентів у навчальний процес. У дистанційних умовах особливо важливими стають здатність до цифрової грамотності, саморегуляції, а також емоційної стабільності.

Соціально-психологічні дослідження вказують на значення міжособистісних взаємин у процесі адаптації. Підтримка з боку референтних груп, схвалення соціального оточення та позитивні соціальні контакти знижують рівень стресу й сприяють ефективному пристосуванню особистості до нових

умов. Окремий напрям досліджень соціальної адаптації стосується впливу стресових ситуацій на цей процес. Теорія копінг-стратегій Лазаруса розглядає адаптацію як механізм подолання стресу, в межах якого особистість застосовує різні поведінкові стратегії для підтримання психологічної рівноваги. Здатність використовувати проблемно-орієнтовані або емоційно-орієнтовані стратегії суттєво впливає на ефективність адаптаційного процесу, особливо у студентів, які навчаються у стресових умовах (пандемія, війна).

У соціологічному аспекті адаптація розглядається як процес інтеграції особистості в соціальні структури. Соціальні ролі, професійна діяльність та зміна місця проживання вимагають від індивіда застосування адаптивних стратегій, що залежать від рівня соціального капіталу, доступності соціальних ресурсів і здатності встановлювати ефективні соціальні зв'язки. Для першокурсників, які часто поєднують адаптацію до університету зі зміною способу життя, зокрема у форматі онлайн-навчання, ці чинники мають вирішальне значення.

До того ж у суспільствах із високим рівнем соціальної мобільності адаптаційні механізми функціонують ефективніше завдяки наявності підтримуючих інституцій, таких як освітні програми, психологічні служби, студентські об'єднання. Натомість у жорстко стратифікованих суспільствах адаптація ускладнюється через обмежений доступ до соціального ресурсу та високий рівень контролю.

Загалом, соціальна адаптація є комплексним явищем, що визначається взаємодією індивідуальних характеристик та соціального середовища. Вона охоплює широкий спектр форм і чинників, які можуть змінюватися залежно від конкретного контексту. Дослідження соціальної адаптації має міждисциплінарний характер і поєднує підходи психології, соціології та педагогіки. Комплексний аналіз адаптаційних механізмів дозволяє визначити ефективні стратегії підтримки особистості в умовах змін.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення адаптації студентів в умовах цифровізації освіти, зокрема в контексті дистанційного навчання, аналіз впливу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій на

адаптаційні процеси першокурсників, а також розробка ефективних психолого-педагогічних методик підтримки соціальної адаптації в умовах онлайн-взаємодії. Важливою є також оцінка ролі цифрової грамотності, когнітивної гнучкості та емоційної саморегуляції як ключових чинників успішної інтеграції студентів у нове освітнє середовище.

Таким чином, соціальна адаптація є багатовимірним процесом, що розгортається на індивідуальному та суспільному рівнях і охоплює як психологічні, соціальні, так і педагогічні компоненти. Її успішність залежить від здатності особистості до змін, рівня соціальної підтримки, гнучкості мислення, емоційної стійкості, а також від особливостей освітнього середовища, у якому відбувається адаптаційний процес, зокрема в умовах дистанційного навчання.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

2.1. Загальна характеристика соціальної адаптації студентів у умовах військового стану

Соціальна адаптація студентів в умовах воєнного стану є складним і багатофакторним процесом, що зумовлений впливом інтенсивних стресових чинників, радикальних змін у структурі освітнього середовища та трансформацією форм соціальної взаємодії. Воєнні дії, масове переміщення населення, втрата житла чи близьких створюють нові виклики для студентської молоді, які потребують ефективних адаптаційних механізмів і цілеспрямованої підтримки з боку закладів вищої освіти [36., с. 24].

Психоемоційний стан здобувачів освіти в умовах збройного конфлікту характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження, апатії та невизначеності щодо майбутнього. Як зазначають Омельчук О. В. та Радзівський В. П., у періоди інтенсивного стресу значна частина студентів демонструє порушення когнітивної активності, зниження уваги та загальне психоемоційне виснаження, що суттєво знижує їхню здатність до навчальної адаптації [27, с. 39]. Автори підкреслюють важливість підтримки психофізіологічних резервів організму для стабілізації емоційного стану здобувачів вищої освіти.

Психоемоційні зміни в умовах війни також можуть проявлятися у вигляді комплексу характерних симптомів, серед яких: розлади сну, емоційна нестабільність, загальмованість або, навпаки, збудженість, зниження мотивації до навчання, підвищена вразливість до зовнішніх подразників. Часто студенти зазнають труднощів у встановленні нових соціальних контактів, що ускладнює їхню інтеграцію в академічне середовище. Ці прояви є особливо вираженими серед першокурсників, які змушені одночасно адаптуватися до нового навчального формату, нових соціальних ролей та складних умов соціального оточення [23., с. 22].

Особливістю психоемоційного стану студентів в умовах воєнного конфлікту є зростання рівня фрустрації та почуття безпорадності, що часто спричиняє або соціальну ізоляцію, або, навпаки, посилену потребу у підтримці з боку соціального оточення.

У дослідженні Т. Д. Щербан, та інших, присвяченому психоемоційним станам здобувачів в умовах воєнного стану, наголошується: високий рівень соціальної підтримки з боку викладачів, родини та однолітків значно знижує рівень тривожності, сприяє стабілізації емоційного стану та формуванню адаптивної поведінки, зокрема в умовах дистанційного навчання [36., с. 17].

Процес адаптації відбувається на кількох рівнях: індивідуальному, груповому та інституційному. Кожен із них має свою специфіку, особливо в умовах воєнного стану та дистанційного навчання, коли студенти опиняються в новому освітньому середовищі без звичних соціальних умов.

На індивідуальному рівні адаптація пов'язана з особистісними ресурсами здобувача освіти: здатністю до саморегуляції, наявністю ефективних копінг-стратегій, рівнем емоційної стабільності та внутрішньої мотивації. Студенти формують власні стратегії подолання стресу, знаходять особисті джерела підтримки (родина, духовні практики, хобі) та поступово розвивають самостійність у навчанні. Як показують результати дослідження І. Каськова та І. Соловей, студенти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, демонструють вищу академічну успішність і краще інтегруються у соціальне середовище. Водночас орієнтація на уникнення або переважно емоційне реагування часто супроводжується емоційним вигоранням та дезадаптацією [17, с. 85].

На груповому рівні адаптація передбачає налагодження ефективної взаємодії з однолітками та формування відчуття приналежності до студентської спільноти. Це особливо важливо для першокурсників, які лише формують свої соціальні зв'язки в новому середовищі. Участь у студентських об'єднаннях, волонтерських ініціативах, гуртках і культурних заходах сприяє розвитку навичок співпраці, емпатії та соціальної відповідальності. Наприклад, в умовах

дистанційного навчання особливої популярності набули групові онлайн-тренінги з психологічної підтримки, які проводяться на базі центрів студентського розвитку у низці українських університетів. Як показано в дослідженні Т. Щербан, участь у таких тренінгах позитивно впливає на емоційний стан студентів і сприяє формуванню довірчих соціальних зв'язків [36, с. 19].

На інституційному рівні соціальна адаптація реалізується через політику закладів вищої освіти, спрямовану на створення сприятливого психосоціального середовища. Університети впроваджують програми менторської підтримки, адаптаційні курси, центри психологічного консультування, а також використовують цифрові платформи для комунікації студентів з фахівцями. Наприклад, у багатьох ЗВО запроваджено гнучкі освітні формати (асинхронні лекції, консультації за запитом), що дозволяють студентам поєднувати навчання з особистими обставинами, зокрема — вимушеним переміщенням чи перебуванням у зонах бойових дій. Дослідження Омельчука та Радзівського доводять, що доступ до інституційної підтримки корелює зі зниженням рівня тривожності та загальним покращенням психоемоційного самопочуття [27, с. 41].

Таким чином, ефективна соціальна адаптація студентів вимагає комплексного підходу, що охоплює як особистісні ресурси студента, так і підтримку з боку групи й освітньої інституції. В умовах дистанційного навчання та соціальної нестабільності кожен із рівнів набуває особливої ваги у забезпеченні стабільності та психологічного благополуччя здобувачів освіти.

Перехід на дистанційне або змішане навчання змінив традиційні форми освітнього процесу, що також вплинуло на адаптаційні можливості студентів. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами, обмежений доступ до навчальних ресурсів та соціальна ізоляція стали додатковими перешкодами для ефективної інтеграції студентів у навчальне середовище. Дослідження показують, що студенти, які навчаються в дистанційному або змішаному

форматі, частіше стикаються з труднощами у самоорганізації та підтриманні навчальної мотивації.

Зниження рівня контролю з боку викладачів і необхідність самостійного опрацювання матеріалів вимагають від студентів вищого рівня самодисципліни та розвитку навичок тайм-менеджменту. Водночас, гнучкість змішаного навчання відкриває нові можливості для індивідуалізації освітнього маршруту. Наприклад, використання асинхронних навчальних платформ дає можливість переглядати лекції у зручний час, а інтерактивні онлайн-заняття дозволяють підтримувати зв'язок із викладачами та однолітками. Однак ефективність такої форми навчання залежить від наявності якісної цифрової інфраструктури, доступу до стабільного інтернет-з'єднання та рівня цифрової грамотності студентів [24., с. 22].

Фізична безпека є одним із основних чинників, що визначає соціальну адаптацію студентів у період військового стану. Постійна загроза ракетних обстрілів, вимушена евакуація та перебування у небезпечних регіонах призводять до зміни пріоритетів студентської молоді та корекції їхніх освітніх і соціальних стратегій. Університети впроваджують різні заходи для забезпечення безпеки студентів, зокрема облаштування укриттів, організацію навчального процесу в адаптованих форматах та надання психологічної підтримки. Для студентів, які перебувають у зонах активних бойових дій або змушені були змінити місце проживання, важливим аспектом стає доступ до дистанційної освіти та можливість продовжувати навчання без загрози для життя. Водночас студенти, які залишаються в безпечніших регіонах, також відчувають вплив нестабільної ситуації, що позначається на їхньому емоційному стані та рівні концентрації під час навчання [24., с. 29].

Значну роль у процесі адаптації відіграє підтримка з боку викладачів, адміністрації університетів та соціальних служб. Запровадження психологічних консультацій, організація кризових центрів та розширення програм соціальної

допомоги сприяють зниженню рівня тривожності та поліпшенню адаптаційних можливостей студентів [36., с. 29].

Серед українських університетів, що впровадили системну підтримку студентів під час воєнного стану, варто відзначити Національний університет «Києво-Могилянська академія», який запровадив програму менторства для першокурсників; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна — створення кризових психологічних служб; Львівський національний університет імені Івана Франка — організацію курсів з розвитку стресостійкості й адаптаційних тренінгів.

Викладачі, зважаючи на психоемоційний стан студентів, адаптують методи навчання, застосовуючи гнучкі форми контролю знань, індивідуальні консультації та інтерактивні методики. Дослідження показують, що системна підтримка у вигляді академічного менторства, спеціальних вебінарів та навчальних тренінгів позитивно впливає на рівень задоволеності студентів освітнім процесом та їхню соціальну інтеграцію, наприклад в Ужгородському національному університеті діють інтеграційні заходи для студентів з постраждалих регіонів, а Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича проводить серії психоосвітніх семінарів для студентів-початківців [26., с. 44].

Соціальні служби університетів розширюють спектр допомоги, включаючи юридичні консультації, фінансову підтримку та сприяння у пошуку житла для переміщених осіб. Важливим є також надання інформації про державні та міжнародні програми, що підтримують студентську молодь у період кризи. Досвід європейських університетів, таких як Варшавський університет, Вільнюський університет і Талліннський технічний університет, показує, що ефективними інструментами адаптації є проведення групових психотерапевтичних сесій, створення мовних клубів для інтеграції іноземних і переміщених студентів, а також залучення студентів до волонтерських ініціатив у межах університетського життя. [24., с. 31].

Зміни у структурі соціальних зв'язків студентів під впливом військових подій виявляються у посиленні значущості неформальних мереж взаємодопомоги. Спільноти, сформовані на основі територіальної приналежності, професійних інтересів або навчальних груп, забезпечують підтримку та сприяють збереженню соціального капіталу в умовах кризової ситуації. Зростає популярність онлайн-спільнот та цифрових платформ, які використовуються для підтримки комунікації між студентами та організації взаємодопомоги. Наприклад, соціальні мережі, месенджери та освітні форуми стають важливими інструментами для обміну інформацією, психологічної підтримки та колективного вирішення проблем. У випадку студентів-першокурсників, особливо у дистанційному форматі навчання, такі платформи часто замінюють або навіть вперше створюють середовище соціалізації, дозволяючи знайомитися з однолітками, обмінюватися досвідом і відчувати себе частиною академічної спільноти.

Університети також адаптуються до нових умов, створюючи віртуальні простори для студентського самоврядування та координації соціальних ініціатив. Прикладом цього є онлайн-ініціативи Національного технічного університету України «КПІ імені Ігоря Сікорського», який запровадив цифрову платформу «КПІ Support», або інтерактивні Telegram-канали студентських рад Львівського університету, що активно координують студентську взаємодопомогу.

Численні дослідження вказують, що у студентів, які володіють високою стресостійкістю та розвиненими комунікативними навичками, адаптація відбувається швидше. Водночас ті, хто має низьку самооцінку або схильність до тривожності, частіше стикаються з труднощами у взаємодії з соціальним середовищем [24., с. 22]. Зокрема, у дослідженні Каськова І. та Соловей І., проведеному на базі Національного університету оборони України, було встановлено, що високий рівень психологічної стійкості корелює з ефективнішою адаптацією студентів до стресогенних чинників, зокрема в умовах воєнного стану [17., с. 82–88].

Серед факторів, що впливають на здатність до адаптації, виділяють рівень соціальної підтримки, наявність довірливих стосунків із ровесниками та активну участь у спільних заходах, що сприяють зменшенню ізольованості та підвищенню соціальної впевненості. Психологічна стійкість є важливим предиктором успішної адаптації. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване мислення, емоційна регуляція та пошук соціальної підтримки, сприяє зниженню негативного впливу стресу та підвищенню рівня соціальної інтеграції [21.].

Деякі університети впроваджують програми з розвитку резильєнтності, що включають тренінги з управління емоціями, психоосвіту щодо подолання кризових ситуацій та практики колективного обговорення викликів, з якими стикаються студенти. Зокрема, в Університеті імені Тараса Шевченка впроваджено онлайн-курси з психологічної самодопомоги для першокурсників, а в Запорізькому національному університеті діють групи підтримки, орієнтовані на адаптацію новачків у форматі дистанційного навчання. Такий підхід не лише сприяє збереженню психологічного благополуччя, а й формує культуру взаємопідтримки в академічному середовищі.

Психологічна стійкість є важливим предиктором успішної адаптації. Використання конструктивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване мислення, емоційна регуляція та пошук соціальної підтримки, сприяє зниженню негативного впливу стресу та підвищенню рівня соціальної інтеграції. Деякі університети впроваджують програми з розвитку резильєнтності, що включають тренінги з управління емоціями, психоосвіту щодо подолання кризових ситуацій та практики колективного обговорення викликів, з якими стикаються студенти. Такий підхід не лише сприяє збереженню психологічного благополуччя, а й формує культуру взаємопідтримки в академічному середовищі.

Окрім індивідуальних стратегій адаптації, значний вплив мають соціальні фактори, зокрема рівень довіри у студентських колективах і готовність до взаємодопомоги. Спільне подолання труднощів сприяє зміцненню почуття

єдності та формуванню колективної ідентичності. Наприклад, волонтерські ініціативи студентів, спрямовані на допомогу постраждалим від військових дій або підтримку соціально вразливих груп, не лише допомагають іншим, а й позитивно впливають на психологічний стан самих волонтерів, зменшуючи рівень тривожності та підвищуючи суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією.

Також важливим чинником адаптації є наявність доступу до стабільних інформаційних ресурсів, що дозволяють студентам отримувати актуальні відомості про освітній процес, соціальні програми та безпекову ситуацію. Використання університетських платформ, спеціалізованих мобільних додатків та чат-ботів значно спрощує інтеграцію студентів в академічне середовище, забезпечуючи їм необхідну інформацію та оперативну комунікацію з адміністрацією й викладачами. Так, у Львівському національному університеті активно використовується Telegram-бот із функціями розкладу, новин і термінових повідомлень, а в КПІ ім. Ігоря Сікорського – платформа "КПІ Support" із можливістю звернення до психолога й пошуку актуальних стипендіальних програм.

Це особливо важливо для студентів, які змушені перебувати за межами університетських кампусів або змінювати місце проживання через бойові дії. Значна частина студентів змушена була змінити місце проживання через бойові дії, що призвело до адаптаційних труднощів у нових соціальних умовах. Вимушене переселення часто супроводжується втратою звичних соціальних зв'язків, необхідністю адаптації до нової культури спілкування та пошуку нових джерел підтримки [36., с. 33].

Серед найбільш поширених труднощів адаптації відзначаються проблеми з концентрацією уваги, зниження мотивації до навчання та труднощі у плануванні власного часу. Впровадження програм психолого-педагогічної підтримки сприяє подоланню цих проблем та покращенню загального рівня адаптації студентів [36., с. 45].

Проблеми з концентрацією уваги та зниження мотивації до навчання можуть бути зумовлені як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми психологічними факторами. Постійний стрес, невизначеність майбутнього та емоційне виснаження суттєво впливають на здатність студентів зосереджуватися на навчальному матеріалі та ефективно працювати з інформацією. У таких умовах традиційні методи навчання стають менш ефективними, тому освітні заклади змушені адаптувати навчальні програми, використовуючи інтерактивні форми занять, гейміфікацію та психологічну підтримку, щоб утримувати інтерес студентів і підтримувати їхню працездатність [26., с. 45].

У дистанційному форматі першокурсники стикаються з додатковими складнощами через відсутність безпосереднього контакту з викладачем, складність в організації самостійного навчання, а також обмежений доступ до спонтанної соціальної взаємодії, яка зазвичай полегшує адаптацію в традиційному освітньому процесі.

Процес даної адаптації є особливо складним через необхідність одночасного пристосування до нової академічної системи, побутових змін та соціального середовища. Якщо раніше процес знайомства з університетом відбувався поступово, то в умовах дистанційного чи змішаного навчання він може бути значно ускладненим. Брак неформальних комунікацій, обмежені можливості для командної роботи та нерозвинена система взаємодії між студентами першого курсу та старшокурсниками створюють додаткові труднощі. Для подолання цих бар'єрів деякі університети впроваджують програми наставництва, у межах яких старші студенти допомагають першокурсникам адаптуватися до навчального процесу, пояснюючи особливості організації навчання та соціального життя в університеті [23, с. 49].

Важливу роль у процесі адаптації відіграють також спеціальні психологічні тренінги та групові заняття. Використання методів арт-терапії дозволяє студентам знизити рівень тривожності та знайти альтернативні способи вираження своїх емоцій, тоді як когнітивно-поведінкові техніки допомагають розвинути навички ефективного подолання стресу.

В свою чергу групові консультації сприяють формуванню соціальних зв'язків між студентами, що особливо важливо в умовах обмеженого особистого спілкування. Крім того, волонтерська діяльність та участь у громадських проєктах дають змогу студентам відчувати себе частиною соціуму, що підвищує їхню самооцінку та сприяє більш успішній адаптації [17., с. 87].

Для студентів-першокурсників, які лише формують власну ідентичність у ролі здобувача вищої освіти, така залученість може стати ключовим чинником у подоланні ізоляції, формуванні активної життєвої позиції та закріпленні в новому соціальному середовищі.

Загалом соціальна адаптація студентів в умовах військового стану є багатокомпонентним процесом, що охоплює психологічні, соціальні та освітні аспекти. Особливої уваги вона потребує у студентів-першокурсників, які лише вступають у нову освітню систему та стикаються з викликами не лише навчального, а й особистісного, міжособистісного та емоційного характеру. Дистанційний формат навчання, що домінує в умовах воєнного стану, ускладнює цей процес, посилюючи почуття ізольованості, невизначеності та втрати контролю над ситуацією. Розробка комплексних адаптаційних програм у закладах вищої освіти сприяє мінімізації негативного впливу кризових умов та підвищенню рівня інтеграції студентів у навчальне середовище. Особливо ефективними є ті заходи, які поєднують психоемоційну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та створення умов для формування стійких соціальних зв'язків, навіть у віртуальному просторі.

2.2. Специфіка Адаптації здобувачів освіти Маріупольського Державного Університету(за результатами соціологічного дослідження)

Адаптація студентів до дистанційного навчання є складним процесом, що включає як соціально-психологічні, так і емоційні аспекти. У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед

здобувачів освіти МДУ, що навчалися за дистанційною формою. Дослідження проводилося за допомогою таких методів:

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд).(Додаток Б)

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.

Анкета «Особливості адаптації до умов дистанційного навчання».

Інтерв'ю зі студентами.

Загальні результати дослідження

Соціально-психологічна адаптація є одним із ключових факторів ефективного навчання в умовах дистанційного формату. Дослідження, проведене за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда, дозволило оцінити загальний рівень адаптації студентів та виявити основні труднощі, з якими вони стикаються. За результатами методики К. Роджерса і Р. Даймонда визначено рівень адаптованості студентів. Середній показник адаптації становив 63,2%, що свідчить про відносно задовільний рівень адаптації. (див. таб. 2.1.)

Таблиця 2.1

Рівні соціально-психологічної адаптації студентів (%)

Рівень адаптації	Відсоток студентів (%)
Високий	18,7%
Середній	63,2%
Низький	18,1%

Характеристика рівнів адаптації

Високий рівень адаптації (18,7%)

Студенти, що мають високий рівень адаптації, демонструють стійкість до змін, легко орієнтуються в дистанційній системі навчання та мають сформовані навички саморегуляції. Вони рідше стикаються з психологічним дискомфортом, швидше знаходять шляхи вирішення навчальних проблем та активно взаємодіють із викладачами та однокурсниками. Така група студентів, як правило, має високий рівень самоорганізації, хорошу технічну підготовку та розвинені комунікативні навички.

Середній рівень адаптації (63,2%)

До цієї категорії належить більшість студентів. Вони поступово пристосовуються до дистанційного навчання, але можуть стикатися з труднощами в плануванні часу, організації навчального процесу та підтриманні мотивації. Основними бар'єрами для цієї групи є зниження мотивації, труднощі в комунікації з викладачами та високий рівень тривожності перед оцінюванням знань. Значна частина студентів цього рівня відзначає, що не вистачає живого спілкування та можливості швидкого отримання відповідей на питання, що виникають у процесі навчання.

Низький рівень адаптації (18,1%)

Студенти з низьким рівнем адаптації зазнають значних труднощів у навчанні через емоційний дискомфорт, невміння організовувати навчальний процес самостійно та нестачу мотивації. Вони частіше відчують соціальну ізоляцію, мають труднощі з дисципліною та самоорганізацією. Велика частина студентів із цієї групи зазначила високий рівень стресу, який негативно впливає на їхню навчальну діяльність. (див. таб. 2.1.1.)

Таблиця 2.1.1.

Основні труднощі адаптації студентів із низьким рівнем адаптації

Труднощі	Відсоток студентів (%)
Високий рівень тривожності	71,4%
Низька мотивація до навчання	65,8%
Відсутність чіткого розпорядку дня	58,9%
Відсутність прямого контакту з викладачами	52,6%
Проблеми із самостійним засвоєнням матеріалу	47,3%

Взаємозв'язок між рівнем адаптації та рівнем тривожності

Для кращого розуміння впливу рівня адаптації на психологічний стан студентів було проведено аналіз рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. Виявлено, що низький рівень адаптації корелює з високим рівнем тривожності ($r = -0,64$, $p < 0,05$).

Основні спостереження:

Студенти з **високим рівнем адаптації** демонструють **низьку ситуативну тривожність** і **ефективно використовують копінг-стратегії**.

Ті, хто має середній рівень адаптації, відзначають помірний рівень тривожності, проте в стресових ситуаціях можуть мати труднощі із саморегуляцією. Студенти з низьким рівнем адаптації зазвичай мають високий рівень тривожності, що ускладнює їхнє навчання, знижує концентрацію уваги та негативно впливає на успішність.

Таким чином, аналіз рівнів соціально-психологічної адаптації студентів до дистанційного навчання показав, що більшість студентів поступово пристосовуються до нових умов, однак майже 20% студентів мають серйозні труднощі, що може впливати на їхній академічний успіх та психологічний стан. Для покращення ситуації необхідно вдосконалювати освітнє середовище, розвивати комунікацію між студентами та викладачами, а також запроваджувати психологічну підтримку для найуразливіших груп.

Аналіз рівня тривожності

Тривожність є одним із ключових психологічних факторів, що впливають на ефективність навчальної діяльності студентів. Високий рівень тривожності може знижувати концентрацію уваги, перешкоджати засвоєнню матеріалу та викликати емоційне виснаження. Для оцінки рівня тривожності було використано шкалу Спілбергера-Ханіна, яка дозволяє визначити ситуативну та особистісну тривожність студентів. Результати шкали Спілбергера-Ханіна свідчать, що 28,4% студентів мають високий рівень тривожності, що може негативно впливати на їхню здатність до ефективного навчання. (див. таб. 2.2.)

Таблиця 2.2

Рівні ситуативної та особистісної тривожності студентів (%)

Рівень тривожності	Ситуативна (%)	Особистісна (%)
Високий	28,4%	24,7%
Середній	52,1%	58,3%
Низький	19,5%	17,0%

Аналіз отриманих результатів

1. Ситуативна тривожність

Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан студента в конкретний момент і може змінюватися залежно від зовнішніх факторів.

Високий рівень ситуативної тривожності (28,4%) вказує на те, що майже третина студентів переживає сильне занепокоєння у стресових ситуаціях (наприклад, під час екзаменів, перевірки знань або при спілкуванні з викладачами).

Середній рівень (52,1%) є домінуючим серед студентів, що свідчить про помірну напругу, яка не заважає навчальному процесу, але може потребувати контролю.

Низький рівень (19,5%) мають студенти, які легко адаптуються до навчального навантаження і рідко відчують значну тривогу.

2. Особистісна тривожність

Особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості і визначає загальну схильність людини до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Високий рівень особистісної тривожності (24,7%) означає, що майже чверть студентів має підвищену схильність до тривожності, що може негативно впливати на їхню самооцінку, мотивацію та академічну успішність.

Середній рівень (58,3%) є найпоширенішим серед студентів, що вказує на відносно стабільний емоційний стан із періодичними хвилюваннями.

Низький рівень (17,0%) мають студенти, які демонструють впевненість у собі, емоційну стабільність і низьку схильність до стресу.

Зв'язок між рівнем тривожності та адаптацією до дистанційного навчання

Аналіз отриманих даних показав, що високий рівень ситуативної та особистісної тривожності частіше зустрічається серед студентів, які мають низький рівень адаптації до навчального процесу в онлайн-форматі.

Першокурсники частіше демонструють високий рівень тривожності, оскільки вони ще не мають досвіду самостійного навчання та стикаються з новими викликами в освітньому середовищі.

Студенти старших курсів, які вже адаптувалися до дистанційного навчання, демонструють нижчий рівень ситуативної тривожності, але серед них також є ті, хто відчуває стрес через високі вимоги до самостійної роботи. (див. таб 2.2.1.)

Таблиця 2.2.1.

Фактори, що підвищують рівень тривожності серед студентів

Фактор	Відсоток студентів, які вказали на проблему (%)
Відсутність прямого контакту з викладачем	63,2%
Високий рівень академічного навантаження	58,7%
Нестача самоорганізації та тайм-менеджменту	55,4%
Відсутність підтримки з боку одногрупників	49,8%
Невизначеність щодо майбутнього (кар'єра, диплом)	44,5%

Кореляційний аналіз тривожності та успішності

Було проведено кореляційний аналіз між рівнем тривожності та академічною успішністю студентів. Отримано такі результати:

Високий рівень тривожності має негативний вплив на навчальні результати ($r = -0,57$, $p < 0,05$). Студенти з високою тривожністю частіше відкладають завдання на останній момент, що спричиняє додатковий стрес.

Низький рівень тривожності корелює з більш ефективним тайм-менеджментом та високою самооцінкою ($r = 0,46$, $p < 0,05$).

Визначення основних проблем дистанційного навчання

Дистанційне навчання суттєво змінило освітній процес, поставивши перед студентами низку викликів, що впливають на їхню успішність, адаптацію та психологічний стан. За результатами анкетування (Додаток А), основними проблемами стали відсутність мотивації, технічні труднощі, проблеми з самоорганізацією та обмежена взаємодія з викладачами. Результати анкетування показали, що основні труднощі студентів пов'язані з організацією навчального

процесу, технічними проблемами та відсутністю безпосередньої комунікації з викладачами.

Таблиця 2.3

Основні проблеми адаптації до дистанційного навчання (%)

Проблема	Відсоток студентів (%)
Відсутність мотивації	42,8%
Технічні труднощі	37,5%
Проблеми з самоорганізацією	31,2%
Брак взаємодії з викладачами	29,8%

Аналіз основних труднощів студентів

1. Відсутність мотивації (42,8%)

Проблема низької мотивації є найпоширенішою серед студентів. Основними причинами зниження мотивації є:

Монотонність онлайн-навчання, відсутність активної взаємодії, що робить процес менш залученим.

Відсутність контролю з боку викладачів, що спонукає до прокрастинації.

Психоемоційна втома від постійного перебування перед екраном.

Відчуття ізоляції, що негативно впливає на залученість у навчальний процес.

Студенти зазначають, що їм не вистачає атмосфери навчального закладу, спілкування з одногрупниками та живої взаємодії з викладачами, що сприяє зниженню інтересу до навчання.

2. Технічні труднощі (37,5%)

Близько третини студентів стикаються з технічними проблемами, що ускладнюють доступ до навчальних матеріалів та комунікацію з викладачами.

Найчастіші проблеми:

Погана якість інтернет-з'єднання (19,3%) – особливо актуально для студентів із віддалених регіонів.

Низький рівень цифрової грамотності (11,7%) – деякі студенти не мають достатнього досвіду користування освітніми платформами.

Відсутність необхідного обладнання (6,5%) – не всі студенти мають доступ до якісного комп'ютера чи вебкамери.

Ці труднощі безпосередньо впливають на ефективність навчання, створюючи перешкоди для виконання завдань та взаємодії в онлайн-середовищі.

3. Проблеми з самоорганізацією (31,2%)

Дистанційне навчання вимагає високого рівня самодисципліни, що є викликом для багатьох студентів. Основні проблеми:

Відсутність чіткої структури дня – складність дотримання розкладу без контролю ззовні.

Прокрастинація та низька концентрація уваги – навчання вдома ускладнюється численними факторами відволікання.

Нестача навичок тайм-менеджменту – студенти не завжди можуть ефективно планувати навчальний процес.

Більшість студентів відзначають, що їм складно дотримуватися графіку занять і виконувати завдання вчасно без постійного контролю викладачів.

4. Брак взаємодії з викладачами (29,8%)

Живе спілкування між студентами та викладачами значною мірою сприяє розумінню навчального матеріалу та розвитку критичного мислення. Проте в умовах дистанційного навчання виникає бар'єр комунікації:

Обмеженість зворотного зв'язку – студенти не завжди можуть швидко отримати відповіді на свої питання.

Невизначеність щодо оцінювання – відсутність чітких критеріїв викликає додатковий стрес.

Складність звернення за допомогою – онлайн-формат ускладнює можливість індивідуальних консультацій.

Деякі студенти зазначають, що через недостатню комунікацію їм важко зрозуміти очікування викладачів та адаптуватися до нових вимог.

Таблиця 2.3.1.

Фактори, що впливають на адаптацію студентів

Фактор	Вплив (%)
Доступ до якісного інтернету	72%

Рівень самоорганізації	68%
Емоційний стан студента	61%
Наявність підтримки викладачів	56%
Соціальне оточення та підтримка сім'ї	49%

Кореляція між мотивацією та успішністю

Аналіз результатів показав, що низька мотивація суттєво корелює з рівнем академічної успішності ($r = -0,63$, $p < 0,01$). Студенти з високою мотивацією демонструють кращі результати навчання та рідше відкладають завдання на останній момент. Студенти з низькою мотивацією частіше пропускають заняття та мають вищий рівень тривожності, що впливає на їхню загальну продуктивність.

Аналіз труднощів адаптації до дистанційного навчання показав, що найбільшими викликами є зниження мотивації (42,8%), технічні проблеми (37,5%), проблеми самоорганізації (31,2%) та недостатня взаємодія з викладачами (29,8%). Для підвищення ефективності дистанційного навчання важливо оптимізувати навчальний процес, покращити підтримку студентів, підвищити рівень мотивації та забезпечити доступність необхідних ресурсів.

Аналіз позитивних аспектів дистанційного навчання

Попри труднощі, студенти відзначили й позитивні сторони дистанційного навчання. Найчастіше вони згадували гнучкий графік, відсутність необхідності витратити час на дорогу та можливість переглядати лекції у записі. (див. таб. 2.4.)

Таблиця 2.4

Основні переваги дистанційного навчання (%)

Перевага	Відсоток студентів (%)
Гнучкість графіка	58%
Економія часу	47%
Можливість перегляду лекцій	39%
Менша втомлюваність	22%

Аналіз ключових переваг дистанційного навчання

1. Гнучкість графіка (58,4%)

Більшість студентів вказують, що дистанційне навчання дозволяє ефективніше планувати свій день і розподіляти навантаження.

Основні фактори, що сприяють гнучкості навчального процесу:

Відсутність жорсткого розкладу дає змогу навчатися у зручний час.

Можливість самостійно визначати темп засвоєння матеріалу.

Гнучкість у поєднанні навчання з іншими видами діяльності (робота, хобі).

Наприклад, студенти, які працюють, можуть легше комбінувати навчання із професійною діяльністю, що сприяє їхньому професійному розвитку без відриву від освіти.

2. Економія часу (47,2%)

Понад 47% студентів зазначили, що дистанційне навчання допомагає значно зекономити час, оскільки відсутня потреба добиратися до університету.

Ключові фактори економії часу:

Відсутність потреби у щоденних переїздах до навчального закладу.

Оптимізація витрат часу на підготовку до занять (відсутність необхідності збиратися та йти на пари).

Економія часу на перервах між заняттями (можливість виконувати інші завдання замість очікування наступної пари).

Згідно з опитуванням, у середньому студенти витрачали 1,5-2 години щодня на дорогу до університету. Перехід на дистанційне навчання дозволив використовувати цей час на додаткове навчання, відпочинок або роботу.

3. Можливість перегляду лекцій у записі (39,6%)

Майже 40% студентів відзначили, що можливість переглядати лекції у записі є великою перевагою дистанційного навчання.

Основні переваги записаних лекцій:

Можливість переглядати матеріал у зручний час, особливо якщо студент не зміг бути присутнім на занятті.

Краща якість засвоєння матеріалу завдяки повторному перегляду складних тем.

Використання лекцій як довідкового матеріалу перед іспитами або під час підготовки до семінарів.

Деякі студенти зазначають, що записані лекції допомагають краще підготуватися до іспитів, оскільки можна переглянути пропущені моменти або складні теми, що не завжди можливо в традиційному форматі навчання.

4. Менша втомлюваність (22,7%)

Майже чверть студентів (22,7%) відзначають, що дистанційне навчання дозволяє зменшити рівень фізичної та психологічної втоми.

Фактори, що сприяють зменшенню втомлюваності:

Відсутність потреби рано вставати, що позитивно впливає на загальний емоційний стан студентів.

Можливість навчатися у комфортних умовах (вдома, у зручному середовищі).

Зменшення стресу, пов'язаного з транспортом, запізненнями та фізичною втомою від тривалого перебування в університеті.

Наприклад, студенти, які живуть у гуртожитках або далеко від університету, зазначають, що дистанційний формат значно зменшив їхню загальну втому, адже вони більше часу проводять у спокійних умовах. (див. таб. 2.4.1.)

Таблиця 2.4.1.

Порівняльний аналіз сприйняття дистанційного навчання

Параметр	Традиційне навчання	Дистанційне навчання
Гнучкість	Обмежена, фіксований розклад	Висока, студент сам визначає графік
Витрати часу	Витрати на дорогу, перерви	Відсутність транспорту, економія часу
Засвоєння матеріалу	Лише в режимі реального часу	Можливість перегляду записаних лекцій
Комунікація	Безпосередній контакт з викладачами	Обмежене спілкування, потреба в онлайн-інструментах
Втомлюваність	Висока через ранні підйоми, дорогу, навантаження	Менша завдяки можливості відпочивати між заняттями

Кореляція між рівнем задоволеності та ефективністю навчання

Статистичний аналіз показав, що задоволеність студентів дистанційним навчанням корелює з їхньою академічною успішністю ($r = 0,52$, $p < 0,05$). Студенти, які вміють самостійно організовувати свій навчальний процес, мають вищий рівень успішності. Вищий рівень гнучкості сприяє кращому засвоєнню матеріалу та зниженню стресу. Ті, хто відзначає економію часу та зручність формату, менше схильні до перевтоми.

Попри труднощі дистанційного навчання, студенти відзначають численні переваги: гнучкість розкладу (58,4%), економію часу (47,2%), можливість перегляду лекцій у записі (39,6%) та зменшення втомлюваності (22,7%). Важливими факторами ефективності є самоорганізація, доступність ресурсів та комунікація з викладачами. Оптимізація цих аспектів може значно покращити якість дистанційного навчання та підвищити рівень задоволеності студентів.

Пропозиції щодо покращення адаптації студентів

На основі результатів дослідження були розроблені ключові рекомендації для покращення адаптації студентів до дистанційного навчання:

- Впровадження психологічної підтримки та консультацій для студентів з високим рівнем тривожності.
- Покращення комунікації між студентами та викладачами через регулярні онлайн-зустрічі.
- Надання студентам доступу до інструкцій з тайм-менеджменту для підвищення самоорганізації.
- Забезпечення технічної підтримки для вирішення проблем із платформами для навчання.
- Розробка адаптаційних програм для першокурсників, що включають соціалізаційні заходи.

Дослідження показало, що більшість студентів демонструють середній рівень адаптації до дистанційного навчання, проте значна частина має підвищений рівень тривожності, що може ускладнювати навчальний процес. Основні труднощі пов'язані з мотивацією та самоорганізацією. Водночас студенти відзначили і переваги дистанційного формату, зокрема гнучкість

графіка та економію часу. На основі результатів дослідження запропоновано низку заходів для покращення адаптаційного процесу, зокрема психологічну підтримку, підвищення рівня комунікації та вдосконалення організаційних аспектів дистанційного навчання.

2.3. Соціальна адаптація студентів до дистанційного навчання: аналіз та рекомендації

Запровадження дистанційної форми навчання супроводжується зміною соціальної динаміки, що впливає на процес адаптації студентів. Відсутність безпосередньої комунікації з викладачами та однолітками, зниження рівня міжособистісної взаємодії та необхідність самостійної організації навчального процесу є чинниками, що змінюють характер соціальної адаптації студентів [9., с. 84]. Адаптація до нового формату навчання визначається рівнем сформованості комунікативних навичок, доступністю цифрових технологій, а також організаційними особливостями освітнього середовища. Дослідження показують, що студенти, які мають розвинені навички саморегуляції, демонструють вищий рівень соціальної адаптованості, оскільки здатні ефективніше вибудовувати міжособистісні зв'язки у цифровому просторі [21., с. 112]. Соціальна взаємодія в умовах дистанційного навчання відбувається переважно через електронні комунікаційні засоби, що змінює характер міжособистісної взаємодії. Відзначено зниження рівня спонтанних контактів між студентами, що призводить до обмеження обміну досвідом і спільного вирішення навчальних завдань [3].

Структура взаємодії між студентами та викладачами також зазнала змін. Відсутність безпосередньої присутності в аудиторії ускладнює невербальну комунікацію, що може призводити до неповного розуміння матеріалу та зниження рівня включеності в навчальний процес [14]. У традиційній освітній моделі значна частина навчального процесу базується на живій взаємодії, яка включає міміку, жести, інтонацію викладача та негайний зворотний зв'язок від студентів. Відсутність цих елементів у дистанційному навчанні змушує

студентів орієнтуватися переважно на текстову або аудіовізуальну інформацію, що може ускладнювати сприйняття складного матеріалу [3]. Крім того, у дистанційному форматі відзначається зміна стилю викладання, оскільки викладачі адаптують свої методи до онлайн-середовища. Деякі педагоги застосовують інтерактивні платформи для активізації взаємодії, проте залишається проблема зниження рівня залученості студентів. Через відсутність безпосередньої взаємодії викладачі мають менше можливостей спостерігати за реакцією студентів і своєчасно коригувати подання матеріалу, що може впливати на якість навчального процесу [14]. Ще одним фактором, що впливає на рівень соціальної взаємодії, є технічні обмеження та проблеми з доступом до стабільного інтернет-з'єднання. Переривання відеозв'язку, затримки в передачі голосу та збої в роботі навчальних платформ створюють додаткові труднощі у взаємодії між студентами та викладачами. У деяких випадках студенти уникають активної участі в онлайн-дискусіях через дискомфорт або технічні складнощі, що знижує ефективність групової роботи та формування навчальної спільноти [24, с. 62]. Результати досліджень засвідчують, що студенти, які навчаються дистанційно, частіше відчують соціальну ізоляцію, оскільки їхня комунікація з однолітками обмежується навчальними питаннями, а позанавчальне спілкування зменшується [20]. Формат дистанційного навчання мінімізує можливості для неформального спілкування, яке зазвичай відбувається у перервах між заняттями або під час спільних позаакадемічних активностей. Це призводить до зниження рівня довіри та взаєморозуміння між студентами, що може впливати на їхній емоційний стан і мотивацію до навчання. Соціальна ізоляція може також негативно позначатися на груповій динаміці та рівні співпраці під час виконання навчальних завдань. У традиційних умовах студенти мають можливість взаємодіяти в малих групах, обговорювати навчальні питання у неформальній обстановці, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Натомість дистанційне навчання часто обмежує ці процеси, змушуючи студентів виконувати завдання індивідуально або у форматі короткострокових онлайн-зустрічей, що не завжди є ефективним для розвитку комунікативних та

соціальних навичок [3]. Для подолання негативних наслідків соціальної ізоляції застосовуються різні методи інтеграції студентів у спільноту, зокрема створення онлайн-спільнот, участь у вебінарах і дискусійних форумах, а також організація віртуальних позаакадемічних заходів. Впровадження таких практик сприяє підвищенню рівня соціальної взаємодії та допомагає студентам адаптуватися до нового формату навчання, зменшуючи почуття ізоляції та сприяючи формуванню академічної спільноти [16].

Одним із факторів, що сприяє успішній соціальній адаптації, є наявність підтримуючого освітнього середовища. Використання інтерактивних методів навчання, таких як групові проєкти, спільні дослідницькі завдання та віртуальні дискусії, сприяє підвищенню рівня соціальної взаємодії та зменшенню почуття ізоляції. Організація навчального процесу, що передбачає регулярну комунікацію між студентами та викладачами, дозволяє створити умови для активного залучення учасників освітнього процесу. Наприклад, досвід застосування інтерактивних платформ, таких як Moodle, Google Classroom або Microsoft Teams, демонструє ефективність у формуванні освітнього середовища, яке підтримує комунікацію в синхронному та асинхронному режимах [3]. Дослідження показують, що залучення студентів до спільної роботи над навчальними проєктами сприяє не лише академічній успішності, а й розвитку комунікативних навичок, які є необхідними для ефективної соціалізації. У межах дистанційного навчання такі активності можуть включати розробку спільних презентацій, участь у дебатах, а також використання онлайн-форумів для обговорення теоретичних і практичних питань. Зокрема, аналіз практики впровадження колективних проєктів у вищій освіті засвідчує, що студенти, які беруть участь у таких заходах, швидше адаптуються до нового освітнього середовища та демонструють вищий рівень задоволеності навчанням [16].

Організація спільних позанавчальних заходів у цифровому середовищі також позитивно впливає на соціалізацію студентів. Використання онлайн-платформ для неформального спілкування, таких як студентські форуми, соціальні мережі та відеочати, створює додаткові можливості для побудови

міжособистісних зв'язків [9]. Одним із ефективних підходів є проведення онлайн-зустрічей, де студенти можуть обговорювати не лише навчальні питання, а й особисті інтереси, брати участь у культурних заходах або тематичних дискусіях. Такі ініціативи сприяють формуванню неформальних груп підтримки, що допомагають зменшити рівень стресу та підвищити психологічний комфорт під час дистанційного навчання. Дослідження підтверджують, що студентські організації та ініціативні групи, які активно використовують цифрові платформи для координації спільних заходів, сприяють покращенню соціальної інтеграції учасників освітнього процесу. Наприклад, практика створення віртуальних клубів за інтересами (наукових, спортивних, творчих) демонструє ефективність у формуванні соціальних зв'язків між студентами, навіть за відсутності фізичної присутності в навчальному закладі [16]. Крім того, залучення студентів до волонтерських онлайн-ініціатив або громадських проєктів дозволяє їм не лише підтримувати активну соціальну позицію, а й розширювати професійні та особисті контакти. Студенти, які мають стійку мотивацію до навчання та розвинені навички цифрової комунікації, демонструють вищий рівень адаптованості до змін у соціальному середовищі. Водночас, недостатність цифрової компетентності або обмежений доступ до технологій можуть стати бар'єром для ефективної соціальної взаємодії [16]. Дослідження свідчать, що студенти з вищим рівнем впевненості у використанні цифрових ресурсів легше адаптуються до нових форм комунікації та більш активно беруть участь у групових освітніх ініціативах. Водночас ті, хто стикається з технічними труднощами або браком навичок роботи з онлайн-платформами, можуть відчувати додатковий психологічний дискомфорт, що ускладнює їхню соціальну адаптацію [3]. Це свідчить про необхідність систематичної підтримки студентів у набутті цифрових навичок та розширенні можливостей для комунікації у віртуальному середовищі.

Досвід студентів, які навчаються дистанційно, свідчить про важливість підтримки з боку викладачів та адміністрації закладу вищої освіти. Регулярний зворотний зв'язок, надання рекомендацій щодо організації навчання та

створення віртуальних просторів для комунікації сприяють підвищенню рівня соціальної адаптації [3]. Одним із важливих інструментів такої підтримки є організація онлайн-консультацій, під час яких студенти мають змогу отримати відповіді на питання щодо навчального процесу та обговорити індивідуальні труднощі. Практика проведення відкритих годин спілкування з викладачами у форматі відеозустрічей або інтерактивних форумів сприяє покращенню взаємодії між учасниками освітнього процесу та знижує рівень невизначеності, що може виникати внаслідок відсутності безпосереднього контакту. Значущим фактором у забезпеченні ефективної соціалізації студентів є створення спеціалізованих платформ для спільної роботи та комунікації. Використання освітніх середовищ, які інтегрують відеозустрічі, форуми для обговорення та функції спільного редагування документів, сприяє формуванню більш згуртованих академічних спільнот [21]. Наприклад, практика створення окремих чатів або каналів для кожного навчального курсу дозволяє студентам швидко отримувати необхідну інформацію, обмінюватися досвідом та підтримувати зв'язок із викладачами. Важливим аспектом є й залучення модераторів або кураторів, які сприяють налагодженню конструктивного спілкування та забезпечують підтримку студентів, які стикаються з труднощами під час адаптації до дистанційного навчання. Додатковим механізмом підтримки є впровадження менторських програм, у межах яких студенти старших курсів допомагають першокурсникам адаптуватися до особливостей дистанційного навчання. Така форма взаємодії дозволяє не лише отримати практичні поради щодо організації навчального процесу, а й сприяє налагодженню соціальних зв'язків між студентами різних курсів [24]. Дослідження підтверджують, що студенти, які беруть участь у менторських програмах, демонструють вищий рівень залученості до академічної спільноти та легше долають труднощі, пов'язані з ізоляцією. Таким чином, поєднання адміністративної, викладацької та студентської підтримки може суттєво зменшити негативні наслідки дистанційного навчання для соціалізації студентів.

Розвиток освітніх програм, спрямованих на підтримку соціальної взаємодії, є ефективним засобом для покращення процесу адаптації студентів. Використання змішаних моделей навчання, що поєднують онлайн-формати з періодичними очними зустрічами, сприяє збереженню традиційних механізмів соціалізації [14]. Такі моделі дозволяють студентам не лише отримувати знання в дистанційному форматі, а й брати участь у дискусіях, практичних заняттях та спільних дослідницьких проєктах під час очних зустрічей. Досвід закордонних університетів свідчить про ефективність подібних підходів, які включають проведення інтегрованих семінарів, де студенти мають можливість обговорювати навчальні матеріали та обмінюватися думками безпосередньо, що сприяє підвищенню рівня їхньої взаємодії [3]. Позитивний вплив на адаптацію також має організація психологічної підтримки, зокрема через консультування, групові зустрічі у форматі онлайн та спеціальні тренінги для розвитку комунікативних навичок. Використання практик когнітивно-поведінкової терапії та групових обговорень дозволяє студентам легше адаптуватися до нового навчального середовища, знижуючи рівень стресу та тривожності. Дослідження свідчать, що регулярна участь у таких заходах позитивно впливає на психологічний стан студентів, підвищуючи їхню впевненість у власних силах та здатність до ефективної комунікації [23]. Особливо актуальним є впровадження спеціальних курсів з розвитку емоційного інтелекту, які сприяють формуванню навичок управління емоціями, що є важливим чинником успішної соціальної взаємодії в умовах дистанційного навчання.

Враховуючи особливості соціальної адаптації студентів, доцільним є розроблення комплексних програм, що включають елементи психологічної підтримки, навчання ефективній комунікації та розвиток цифрових навичок. Такі ініціативи сприяють покращенню якості дистанційного навчання та підвищенню рівня соціальної інтеграції. Комплексні освітні програми можуть включати тренінги з розвитку комунікативних стратегій, семінари з управління часом та психологічні консультації, які допомагають студентам краще адаптуватися до нових умов навчання. Практика впровадження подібних заходів у закордонних

університетах свідчить про їхню ефективність у зниженні рівня стресу та підвищенні загальної залученості студентів до навчального процесу. Результати дослідження свідчать про необхідність удосконалення освітніх стратегій, що спрямовані на забезпечення ефективної взаємодії студентів у дистанційному форматі. Використання адаптивних навчальних платформ, розвиток цифрової грамотності та створення умов для соціалізації дозволяють зменшити негативний вплив дистанційного навчання на соціальну адаптацію [14]. Важливим напрямом є впровадження інтерактивних методів навчання, зокрема гейміфікації, кейс-методів та віртуальних лабораторій, які стимулюють активну участь студентів у навчальному процесі. Розвиток цифрової компетентності також відіграє значну роль, оскільки володіння сучасними технологіями забезпечує можливість ефективного спілкування, доступу до навчальних матеріалів та участі в групових проєктах [9].

Додаткову увагу слід приділити впровадженню механізмів підтримки студентів у цифровому середовищі, що можуть включати онлайн-менторство, консультації з технічних питань та розвиток студентських спільнот у віртуальному форматі. Створення спеціалізованих онлайн-ресурсів для обміну досвідом та проведення неформальних зустрічей сприяє формуванню почуття приналежності до академічної спільноти. Досвід деяких європейських університетів свідчить про ефективність таких ініціатив, зокрема впровадження програм "цифрових наставників", які допомагають новачкам адаптуватися до вимог дистанційного навчання [16]. Забезпечення комплексного підходу до організації дистанційного навчання із залученням цифрових технологій, комунікаційних стратегій та психологічної підтримки сприятиме покращенню процесу соціальної адаптації студентів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на оцінці довгострокових ефектів дистанційного навчання на соціальну поведінку та комунікативні навички студентської молоді. Окремим напрямом може стати аналіз впливу дистанційного навчання на формування професійної ідентичності студентів та їхню готовність до інтеграції в професійне середовище. Також перспективним є вивчення того, як цифрові технології

можуть сприяти розвитку soft skills у студентів, що є важливим фактором їхньої майбутньої конкурентоспроможності на ринку праці.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено комплексний аналіз соціальної адаптації студентів у сучасних умовах, зокрема під впливом військового стану та переходу до дистанційного навчання. Дослідження засвідчило, що соціальна адаптація здобувачів освіти є багатфакторним процесом, що залежить від психологічних, соціальних, організаційних та технологічних аспектів.

Аналіз загальної характеристики соціальної адаптації студентів в умовах військового стану показав, що основними викликами є підвищений рівень стресу, невизначеність майбутнього та необхідність швидкого пристосування до нових умов навчання. Важливими чинниками, що впливають на адаптацію, стали підтримка з боку викладачів і адміністрації, соціальні зв'язки в студентському середовищі та розвиток особистісних копінг-стратегій. Результати соціологічного дослідження серед студентів МДУ підтвердили, що 28,4% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що може негативно впливати на їхню академічну успішність і психологічний стан. Водночас 52,1% студентів демонструють середній рівень тривожності, що свідчить про відносно стабільний процес адаптації. Виявлено, що одним із найбільш значущих факторів, що ускладнюють адаптацію студентів, є перехід на дистанційне навчання. Дослідження засвідчило, що 42,8% студентів втрачають мотивацію до навчання, а 37,5% стикаються з технічними проблемами. Також майже третина студентів (31,2%) зазначила, що їм важко організовувати навчальний процес без безпосереднього контролю з боку викладачів.

Методологія дослідження дозволила комплексно оцінити рівень адаптації здобувачів освіти, використовуючи комбінацію кількісних і якісних методів аналізу. Анкетування, тестування за шкалою Спілбергера-Ханіна, а також аналіз студентських відгуків дали змогу визначити ключові тенденції та фактори, що

впливають на процес соціальної адаптації. Важливим аспектом аналізу стало виявлення позитивних аспектів дистанційного навчання. Більшість студентів (58,4%) відзначили гнучкість графіка, що дозволяє їм самостійно регулювати навчальне навантаження. Також 47,2% студентів підкреслили економію часу, що є важливим фактором у сучасних умовах. Попри труднощі дистанційного формату, 39,6% студентів позитивно оцінили можливість перегляду лекцій у записі, що значно полегшує процес підготовки до занять. Крім того, 22,7% студентів відзначили зниження рівня втомлюваності, оскільки дистанційний формат дозволяє уникати фізичних навантажень, пов'язаних із поїздками до університету.

Аналіз рівня задоволеності студентів дистанційним навчанням показав, що існує позитивна кореляція між адаптацією до нового формату та академічною успішністю ($r = 0,52$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти, які змогли адаптуватися до дистанційного навчання, демонструють вищі результати у навчанні. На основі проведеного дослідження було розроблено низку рекомендацій для покращення адаптації студентів. Зокрема, запропоновано оптимізувати навчальний процес через інтеграцію змішаного формату (онлайн + офлайн), підвищити рівень комунікації між студентами та викладачами, а також запровадити ефективні програми підтримки психологічного здоров'я студентів.

Розвиток цифрової інфраструктури, використання інтерактивних навчальних платформ і підвищення доступності навчальних матеріалів можуть значно покращити адаптаційний процес студентів. Крім того, важливим напрямком є навчання студентів методам самоменеджменту, що дозволить їм краще організовувати власний навчальний процес у дистанційному форматі.

Таким чином, дослідження підтвердило, що соціальна адаптація студентів в умовах військового стану та дистанційного навчання є складним процесом, який вимагає системного підходу. Оптимізація навчального середовища, зміцнення соціальної підтримки та розвиток особистісних компетентностей студентів можуть сприяти більш ефективному процесу адаптації та підвищенню рівня академічної успішності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломного дослідження було досягнуто поставленої мети — визначити й проаналізувати особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах трансформації освітнього середовища. Усі поставлені завдання були послідовно виконані, що дозволило розкрити тему як на теоретичному, так і на практичному рівнях.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз категорії "соціальна адаптація", що є надзвичайно важливою в сучасних умовах нестабільного соціального середовища. Адаптація студентів-першокурсників розглядається як динамічний процес входження особистості в нове середовище (освітній простір вищої школи), що супроводжується змінами в його поведінці, установках, емоційному стані. Уточнено, що соціальна адаптація охоплює кілька ключових компонентів: когнітивний (розуміння нових умов), емоційний (сприйняття змін і реакція на них), поведінковий (зовнішні прояви адаптації), комунікативний (встановлення нових зв'язків).

Окрему увагу в теоретичному огляді приділено чинникам, що впливають на цей процес. До таких належать індивідуально-психологічні особливості студентів, їхній попередній соціальний досвід, тип темпераменту, рівень тривожності, а також педагогічні умови (форма організації навчального процесу, особливості взаємодії з викладачами), соціально-економічні чинники, умови проживання та підтримка з боку родини й оточення. Розглянуто класичні та сучасні теорії адаптації, зокрема біопсихосоціальний підхід, концепцію соціального наuczіння, модель адаптаційного стресу, які дозволили обґрунтувати комплексний підхід до вивчення цього явища.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення труднощів адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Опитування, проведене серед студентів

Маріупольського державного університету, дало змогу отримати кількісні та якісні показники рівня їх соціально-психологічної адаптації.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що дистанційна форма навчання, впроваджена в екстремальних умовах, створює додаткові бар'єри для соціальної адаптації студентів. Так, майже третина опитаних (28,4%) виявляє високий рівень ситуативної тривожності, понад половина (52,1%) — середній рівень. Це свідчить про напружене емоційне тло, що ускладнює входження до нового соціального простору. Водночас рівень соціально-психологічної адаптації у більшості студентів — середній (63,2%), проте 18,1% опитаних мають низький рівень адаптації. Це вказує на наявність серйозних проблем, що потребують цілеспрямованої роботи з боку закладу вищої освіти.

Найбільш поширеними труднощами студенти вказують: відсутність або втрата мотивації (42,8%), технічні проблеми (37,5%), труднощі самоорганізації (31,2%), обмежена взаємодія з викладачами (29,8%). Це вказує на комплексний характер викликів, що виникають у дистанційному форматі, і на потребу у вдосконаленні освітнього процесу. Проте разом із труднощами були виявлені й позитивні аспекти: 58,4% студентів відзначили зручність гнучкого графіка, 47,2% — економію часу, 39,6% — можливість перегляду записаних лекцій, 22,7% — зменшення фізичного навантаження. Це свідчить про те, що потенціал дистанційного навчання може бути реалізований за умов правильної організації та врахування студентських потреб.

Проведене дослідження дозволило зробити важливі висновки. По-перше, дистанційне навчання не може повноцінно замінити традиційне за відсутності якісної комунікації, підтримки та організаційної структури. По-друге, адаптація студентів потребує системної підтримки, спрямованої не лише на покращення технічного забезпечення, але й на підвищення емоційної стійкості, самоорганізації та соціальної залученості. По-третє, результати роботи

демонструють потребу в оновленні освітніх політик з урахуванням нових умов — цифровізації, воєнного стану, соціальної невизначеності.

Таким чином, дослідження має не лише теоретичну та емпіричну цінність, а й практичне значення для розробки програм адаптаційної підтримки студентів.

Рекомендації

1. **Покращити комунікацію між учасниками освітнього процесу.**

Регулярні синхронні онлайн-заняття, консультації, чат-групи та інтерактивні формати взаємодії сприятимуть емоційній залученості студентів, зменшенню відчуття ізольованості та покращенню зворотного зв'язку.

2. **Запровадити змішане навчання (blended learning) як перспективну форму організації освітнього процесу, що дозволяє поєднати гнучкість дистанційного формату з перевагами очної взаємодії.** Особливо це важливо для студентів перших курсів, які лише формують свою освітню ідентичність.

3. **Підвищувати цифрову компетентність студентів і викладачів.**

Організація тренінгів, коротких онлайн-курсів, відеоінструкцій щодо ефективного використання освітніх платформ, тайм-менеджменту та онлайн-безпеки — усе це дозволить підвищити автономність і впевненість учасників навчального процесу.

4. **Забезпечити системну психологічну підтримку студентів через роботу консультативної служби, створення онлайн-груп підтримки, менторські програми, індивідуальне та групове консультування, особливо для першокурсників, які адаптуються одночасно до нового етапу життя й**

складної соціальної ситуації.

5. **Мотиваційна підтримка.** Впровадження гейміфікації, проєктної роботи, конкурсів, соціальних ініціатив, міждисциплінарних заходів допоможе формувати позитивну навчальну мотивацію й залученість студентів до освітнього процесу.
6. **Поліпшення технічної підтримки.** Забезпечення студентів мінімально необхідними технічними ресурсами (ноутбуками, планшетами), покращення доступу до інтернету, оперативне надання інструкцій із вирішення технічних проблем — критично важливі заходи для ефективного дистанційного навчання.
7. **Розробка індивідуальних траєкторій адаптації** для студентів з урахуванням їхніх психоемоційних та соціальних особливостей, які базуються на постійному моніторингу їхнього стану, освітніх потреб і зворотного зв'язку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова, О. Є., "Сучасні виклики та стратегії інтелектуального розвитку студентської молоді в умовах воєнного стану." Наукові інновації та передові технології (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка») 42 (2025): URL [1.pdf](#)(дата звернення 12.03.2025)
2. Банах, В. І. "The impact of blended learning in physical education on emotional processes and stress resistance of higher education students." Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 2 (187) (2025): 26-32.
3. Багашова, Н. В. "Особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання.", 2024. URL:[DSpace at KDPU: Особливості пізнавальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання](#) (дата звернення 12.03.2025)
4. Бишевец, Н. Г., Лазакович, Ю. І. (2023). Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання Наук. часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія No 15. 5(164), 29-32. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06). (дата звернення 12.03.2025)
5. Баранець, Ю. Ю., Горохівська, Т. М. До питання застосування інноваційних технологій у навчальній діяльності дітей з особливими потребами // Академічні візії. 2024. Вип. 38. URL[76-2_2024.pdf](#) (дата звернення 12.03.2025)
6. Боярин, Л. В. Сутність та компонентний склад структури соціальної компетентності молоді // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. С. 401-411 URL [О](#) (дата звернення: 12.03.2025).
7. Брусакова, О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників

міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 45–48.

8. ВІДКРИТОГО VI ВСЕУКРАЇНСЬКОГО НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ОНЛАЙН-ФОРУМУ. URL [Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії: збірник матеріалів VI Всеукраїнського відкритого науково-практичного онлайн-форуму, Київ, 12 листопада 2024 р. - Цифрова бібліотека НАПН України](#)(дата звернення: 12.03.2025).

9. Власенко, Д. В. "Психологічні проблеми студентів в умовах дистанційного навчання." (2024). URL [Психологічні проблеми студентів в умовах дистанційного навчання](#)(дата звернення: 12.03.2025).

10. Войціх, І. В., Польовик, О. В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. 2022. С. 17-21.

11. Вороновська Л. Г. Методичні рекомендації щодо здійснення освітньої діяльності соціально-гуманітарного напрямку на період дії правового режиму воєнного стану (для науково-педагогічних працівників ЗВО) URL: <https://enucpuir>. (дата звернення: 12.03.2025).

12. Гончарова Ю. Є., Біляєва О., Костенко В., Солохор І., Ефендієва С. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти // Молодь і ринок. – Дрогобич, 2023. – № 6–7(214–215). – С. 84–89. – URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287938>. – (дата звернення: 12.03.2025)

13. Горіховський М., Оганесян В., Лапчинський В. Дослідження факторів формування особистої толерантності у студентів коледжів та практичні рекомендації щодо побудови стресостійкості в умовах війни: Звіт за результатами дослідження [Електронний ресурс]. – Київ, 2023. – 85 с. – URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.81274064>. – (дата звернення: 12.03.2025).

14. Зенченко Д. Д., Корчан Н. О., Устенко Р. Л. Роль куратора в організації навчального процесу та адаптації здобувачів вищої освіти на першому році навчання // Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (XXIX

Каришинські читання), 26–27 травня 2022 року. – Полтава: Астроя, 2022. – С. 96–99. – URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/18745?show=full>

15. Йопа, Т. В., Остапов, А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2021. № 2 (340), ч. 2. С. 16–27. URL:

<http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/24> (дата звернення: 12.03.2025).

16. Карпенко, О. Г., Довбенко, Т. В., Кирчата, І. М. Розвиток освітніх програм для підтримки соціальної інтеграції та зміцнення громадянської ідентичності в повоєнній Україні. Педагогічна Академія: наукові записки, 15 (2025). URL [Розвиток освітніх програм для підтримки соціальної інтеграції та зміцнення громадянської ідентичності в повоєнній Україні | Педагогічна Академія: наукові записки](#) (дата звернення: 12.03.2025).

17. Каськов, І., Соловей, І. Формування психологічної стійкості студента до стресогенних чинників середовища в умовах військового стану // Вісник Національного університету оборони України. 2025. С. 82-88. URL [ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТА ДО СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ | Вісник Національного університету оборони України](#) (дата звернення: 12.03.2025).

18. Книш, Т. В., Козак, А. В., Іванашко, О. Є. Психолого-педагогічні особливості адаптації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук, 2022, Вип. 51. С. 534–541 URL <https://doi.org/10.24919/2308-4863/51-81>. (дата звернення: 12.03.2025).

19. Кучерук, О. Я. Аналіз процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ // Педагогічний дискурс. 2010. Вип. 8. С. 104-107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2010_8_27 (дата звернення: 12.03.2025).

20. Купавченко, Ю. І., Ковчина, І. М. Теоретичні підходи та сучасні тенденції до трактування поняття адаптації // The 3rd International scientific and practical conference “European congress of scientific discovery” (March 3-5, 2025). Barca

Academy Publishing, Madrid, Spain. 2025. 350 p. URL [EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-DISCOVERY-3-5.03.25.pdf](https://www.european-congress-of-scientific-discovery-3-5.03.25.pdf) (дата звернення 12.03.2025)

21. Кондренко, М. С. "Організація самостійної роботи майбутніх педагогів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання." (2024). URL [Організація самостійної роботи майбутніх педагогів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання](#)(дата звернення: 12.03.2025).

22. Левченко, М., Феденько, С., & Форостян, А. (2022). Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених Дрогобицького держ. пед. унту імені Івана Франка*, 52(2), 185–192. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика».

23. Малуша, В. А. Адаптаційні труднощі студентів першокурсників в умовах воєнного стану. 2024. URL [Адаптаційні труднощі студентів першокурсників в умовах воєнного стану](#)(дата звернення: 12.03.2025).

24. Мельник, Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. 2025 URL. [Sotsialno_psykho.pdf](#)(дата звернення: 12.03.2025).

25. Непорада, І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану // *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1 (208). С. 39-44. URL: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1\(208\)-39-44](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1(208)-39-44) (дата звернення: 12.03.2025).

26. Омельчук, О. В., Радзієвський, В. П. Психофізіологічні резерви організму як основа формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти. 2025. URL: IRBNMU - Репозитарій Національного медичного університету імені О. О. Богомольця (дата звернення: 12.03.2025).

27. Омельчук, О. В., і В. П. Радзієвський. "Психофізіологічні резерви організму як основа формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти." (2025). URL [IRBNMU - Репозитарій Національного медичного університету імені О.О.Богомольця: Психофізіологічні резерви організму як основа](#)

формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти(дата звернення: 12.03.2025).

28. Про внесення змін до Закону України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» від 6 вересня 2022 року № 2573-IX. URL:http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T400500.html (дата звернення: 12.03.2025).

29. Scheibe, V. M., Brenner, A. M., de Souza, G. R. et al. The Eysenck Personality Questionnaire Revised – abbreviated (EPQR-A): psychometric properties of the Brazilian Portuguese version // Trends Psychiatry Psychother. 2023. Vol. 45. Article: 20210342. doi: 10.47626/2237-6089-2021-0342

30. Sikora, Y. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. № 2 (51). С. 135–139. doi:10.24144/2524-0609.2022.51.135-139

31. Старостенкова, А. С. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 231 "Соціальна робота: соціальна педагогіка" / наук. керівник Ю. Р. Мацкевіч. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 69 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19243> (дата звернення: 12.03.2025).

32. Таран, Л. К. До питання адаптації особистості: види, чинники, напрями дослідження Бегеза Л. Є. // Затверджено Вченою радою Академії праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 27.12.2024 р.). 2025. С. 29. URL [Monografia-Psihicne-zdorova-ta-rezilentnist-osobistosti-2025.pdf](#) (дата звернення: 12.03.2025).

33. Торба, Н. Г., Пахомов, І. В., Савлук, Ю. М. Психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до освітнього процесу // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. С. 28-39. URL [Психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до освітнього процесу | Вісник Донецького](#)

[національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки](#) (дата звернення: 12.03.2025).

34. Хлистова, М. Ю. Особливості адаптації студентів університету до навчання в умовах воєнного стану. Кваліфікаційні магістерські роботи, 2024.

35. Чорна, В. В., et al. "Мета-аналіз структури бойової травми, виникнення інфекції ран під час військового конфлікту та соціальний, психологічний захист поранених." (2025). URL [PRESENT-AND-FUTURE-PRIORITY-AREAS-OF-RESEARCH-IN-SCIENTIFIC-AND-EDUCATIONAL-ACTIVITIES.pdf](#) (дата звернення: 12.03.2025).

36. Щербан, Т. Д., Чемет, О. Ю., Басараб, В. В. Особливості психоемоційних станів здобувачів в умовах воєнного стану. 2024. URL [Peculiarities_of_psychological_states_of_applicants_in_conditions_of_martial_law.pdf](#) (дата звернення: 12.03.2025)

37. Швень, Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: зб. тез доп. XXI Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2021. Т. 1. С. 106–107.

38. Ячменьова, В. М., Османова, З. О. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність» // Вісник Національного університету "Львівська політехніка". 2010. № 684: Проблеми економіки та управління. С. 346–353. URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/18798> (дата звернення: 12.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета: Особливості соціальної адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання

1. **Ваш вік:**
 - 17
 - 18
 - 19
 - 20 і більше
2. **Ваша спеціальність:** (відкрите питання)
3. **Чи мали ви досвід дистанційного навчання до вступу в університет?**
 - Так
 - Ні
4. **Яка форма навчання для вас є зручнішою?**
 - Очна
 - Дистанційна
 - Гібридна (змішана)
5. **Як ви оцінюєте свою адаптацію до дистанційного навчання?**
 - Легко
 - Виникали труднощі, але вдалося адаптуватися
 - Адаптація була складною
 - Все ще не адаптувався/-лася
6. **Які основні труднощі ви відчуваєте?** (можна обрати кілька варіантів)
 - Відсутність живого спілкування
 - Проблеми з організацією часу
 - Відсутність мотивації
 - Високе навантаження
 - Проблеми з інтернет-з'єднанням
 - Недостатня взаємодія з викладачами
 - Відсутність належної технічної підтримки
7. **Чи впливає дистанційне навчання на ваше бажання продовжувати навчання у ВНЗ?**
 - Так, я став(-ла) менш мотивованим(-ою)
 - Ні, моя мотивація не змінилася
 - Навпаки, моя мотивація зросла
8. **Чи відчуваєте ви емоційну ізоляцію через дистанційне навчання?**
 - Так
 - Ні
 - Частково
9. **Як змінився ваш рівень стресу під час дистанційного навчання?**
 - Знизився
 - Не змінився

○ Зріс

10. Як ви справляєтесь зі стресом під час дистанційного навчання?
(відкрите питання)

11. Що, на вашу думку, варто покращити у дистанційному навчанні?
(відкрите питання)

12. Чи потрібна вам додаткова підтримка університету у процесі адаптації?

- Так
- Ні
- Важко відповісти

ПОСИЛАННЯ НА АНКЕТУ:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvJ1HbO60Wn04sc0jc_fH8gDvXn9hNNTGGbY987_w0dkyiwQ/viewform?usp=header

Одномірний розподіл відповіді респондентів серед 45 студентів

	Питання	Відповіді	Кількість	Відсоток (%)
	Ваш вік	17	5	11.1%
		18	10	22.2%
		19	15	33.3%
		20 і більше	15	33.3%
	Спеціальність	(відкрите питання)	45	100%
	Чи мали ви досвід дистанційного навчання до вступу в університет?	Так	30	66.7%
		Ні	15	33.3%
	Яка форма навчання для вас є зручнішою?	Очна	5	11.1%
		Дистанційна	20	44.4%
		Гібридна	20	44.4%
	Як ви оцінюєте свою адаптацію до дистанційного навчання?	Легко	10	22.2%
		Виникали труднощі, але вдалося адаптуватися	20	44.4%

		Адаптація була складною	10	22.2%
		Все ще не адаптувався/лась	5	11.1%
	Які основні труднощі ви відчуваєте?	Відсутність живого спілкування	35	77.8%
		Проблеми з організацією часу	40	88.9%
		Відсутність мотивації	25	55.6%
		Високе навантаження	30	66.7%
		Проблеми з інтернет-з'єднанням	20	44.4%
		Недостатня взаємодія з викладачами	15	33.3%
		Відсутність належної технічної підтримки	10	22.2%
	Чи впливає дистанційне навчання на ваше бажання продовжувати навчання у ВНЗ?	Так, знизилась мотивація	10	22.2%
		Ні	30	66.7%
		Навпаки, мотивація зросла	5	11.1%
	Чи відчуваєте ви емоційну ізоляцію через дистанційне навчання?	Так	15	33.3%
		Ні	25	55.6%
		Частково	5	11.1%
	Як змінився ваш рівень стресу під час дистанційного навчання?	Знизився	5	11.1%
		Не змінився	15	33.3%
		Зріс	25	55.6%
0	Як ви справляєтесь зі стресом під час дистанційного навчання?	(відкрите питання)	45	100%
1	Що, на вашу думку, варто покращити у дистанційному навчанні?	(відкрите питання)	45	100%
2	Чи потрібна вам додаткова підтримка університету у процесі адаптації?	Так	25	55.6%
		Ні	15	33.3%

		Важко відповісти	5	11. 1%
--	--	------------------	---	-----------

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена Карлом Роджерсом і Річардом Даймондом, є однією з основних для оцінки процесів адаптації індивідів у нових соціальних умовах, зокрема в освітньому середовищі. Ця методика базується на теорії самоприйняття і самовираження особистості та орієнтована на вивчення емоційних і когнітивних аспектів адаптації.

Методика дозволяє досліджувати рівень психологічної комфорту і здатності індивіда інтегруватися в нове соціальне середовище, оцінюючи відчуття належності до групи, а також готовність і здатність до співпраці та вирішення соціальних конфліктів.

Структура методики:

Інтерпретація особистісних переживань. Цей етап полягає у вивченні того, як респондент сприймає і оцінює свою роль у новій соціальній ситуації. Зокрема, увага приділяється рівню самоповаги, самоприйняття та відчуттю безпеки.

Аналіз соціальних відносин. Оцінюється, наскільки ефективно респондент взаємодіє з оточенням, включаючи як інтерперсональні стосунки, так і взаємодію з колективом або групою (наприклад, студентським середовищем).

Діагностика механізмів адаптації. Це включає визначення способів, якими респондент справляється зі стресовими ситуаціями, змінами в життєвому середовищі та новими соціальними ролями. Визначаються типи копінг-стратегій, які застосовуються для вирішення проблем адаптації.

Рівень емоційної стабільності. Оцінюється, наскільки респондент здатен зберігати емоційну рівновагу та контролювати свої почуття в процесі адаптації до нових обставин.

Принципи роботи з методикою:

Анонімність та конфіденційність. Для отримання чесних відповідей важливо забезпечити анонімність респондентів.

Комплексність. Методика передбачає врахування різних аспектів соціально-психологічної адаптації, включаючи як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (соціальні) фактори.

Підхід до інтерпретації результатів. Для аналізу результатів методики використовуються як якісні, так і кількісні показники, що дозволяє зробити висновки про рівень адаптації в цілому та виділити конкретні проблемні зони.

Форма проведення:

Методика зазвичай проводиться у вигляді анкети або тесту, що складається з запитань, які покликані розкрити внутрішній стан респондента щодо його соціальних стосунків, відчуття безпеки та задоволеності своїм соціальним оточенням. У тесті можуть бути як закриті питання, так і відкриті для детальніших відповідей.

Приклад запитань методики:

- Наскільки ви відчуваєте себе комфортно в новому соціальному середовищі? (Оцінка за шкалою від 1 до 5)
- Які основні проблеми виникають у вас під час взаємодії з іншими людьми в новому середовищі?
- Як часто ви відчуваєте стрес у зв'язку з необхідністю адаптації до нових умов?
- Як ви зазвичай вирішуєте конфлікти чи непорозуміння у колективі?

Інтерпретація результатів:

В залежності від отриманих відповідей, респондентів можна класифікувати за рівнем адаптації:

Високий рівень адаптації — респонденти, які демонструють стабільні соціальні взаємодії та відчуття комфорту в новому середовищі.

Середній рівень адаптації — респонденти, які мають труднощі в окремих аспектах адаптації, але здатні подолати їх.

Низький рівень адаптації — респонденти, для яких адаптація в новому соціальному середовищі є складною або проблемною.

Методика є ефективним інструментом для вивчення процесу адаптації студентів до навчання, а також для виявлення труднощів, які можуть виникати в процесі соціалізації в нових умовах.

Шкала Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня тривожності студентів

Шкала Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня тривожності, яка може бути оцінена в двох аспектах: ситуативна тривожність та особистісна тривожність. Шкала була розроблена в 1960-х роках Чарльзом Спілбергером і його колегами для визначення ступеня тривожності індивіда в конкретних ситуаціях (ситуативна тривожність) та як сталого особистісного явища (особистісна тривожність).

1. Мета використання шкали Спілбергера-Ханіна

Метою використання цієї шкали є оцінка рівня тривожності студентів, що дозволяє:

Визначити ступінь ситуативної тривожності, яка виникає в певних ситуаціях (наприклад, перед екзаменами, під час публічних виступів).

Оцінити рівень особистісної тривожності, яка є стабільною характеристикою особистості, що може впливати на здатність до навчання та адаптацію в навчальному середовищі.

2. Структура шкали Спілбергера-Ханіна

Шкала складається з двох частин:

Ситуативна тривожність (STAI-S): Вимірює тривожність у конкретний момент часу. Усі питання орієнтовані на оцінку поточного стану респондента.

Особистісна тривожність (STAI-T): Вимірює загальний рівень тривожності як частину особистісних характеристик.

Кожна частина містить 20 запитань, до яких респонденти відповідають за 4-бальною шкалою:

Не відчуваю зовсім

Легко відчуваю

Часто відчуваю

Завжди відчуваю

3. Інтерпретація результатів шкали Спілбергера-Ханіна

Для оцінки результатів обчислюється загальна кількість балів для кожного з двох аспектів тривожності:

Ситуативна тривожність: сума балів за запитання ситуативної тривожності.

Особистісна тривожність: сума балів за запитання особистісної тривожності.

В залежності від отриманих балів рівень тривожності студентів можна класифікувати наступним чином:

Низький рівень тривожності — загальна кількість балів від 20 до 40 (для кожної з частин шкали).

Середній рівень тривожності — загальна кількість балів від 41 до 60.

Високий рівень тривожності — загальна кількість балів від 61 до 80.

4. Результати шкали Спілбергера-Ханіна серед студентів

За результатами анкетування, проведеного серед 45 студентів, використання шкали Спілбергера-Ханіна дозволило оцінити рівень тривожності студентів у двох аспектах:

28,4% студентів мають високий рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної). Це свідчить про те, що для значної частини студентів тривожність може бути стійкою проблемою, що впливає на їх здатність до ефективного навчання. Студенти з високим рівнем тривожності можуть мати труднощі з концентрацією, управлінням часом та адаптацією до навчального процесу, що потребує додаткової уваги з боку педагогів і психологів.

45,6% студентів мають середній рівень тривожності, що означає наявність певного рівня занепокоєння, але ця тривожність є контролюваною і не суттєво заважає навчальному процесу. Такі студенти можуть стикатися з певними труднощами в стресових ситуаціях, але вони здатні адаптуватися до вимог навчального середовища.

26,0% студентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями і зберігати емоційну рівновагу в процесі навчання.

5. Висновки за результатами діагностики

Результати шкали Спілбергера-Ханіна показують, що більшість студентів мають середній та високий рівень тривожності, що може мати негативний вплив на їхню здатність до ефективного навчання та адаптації до нового освітнього середовища. Це підкреслює важливість надання психологічної підтримки студентам, особливо в умовах дистанційного навчання, коли ситуаційна тривожність може бути посилена відсутністю прямого контакту з викладачами та одногрупниками.

Для зниження рівня тривожності студентів необхідно запровадити заходи, спрямовані на зменшення стресових ситуацій у навчальному процесі, такі як тренінги з управління стресом, розвиток технік релаксації, підтримка соціальної інтеграції студентів і створення умов для відкритого спілкування з педагогами та психологами.