МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Явтушенко Олеся Олегівна
Науковий керівник: Малина О.Г.,
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Явтушенко Олесі Олегівні

Тема роботи Психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

керівник роботи Малина О.Г. к. психол.наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти; визначити специфіку дистанційного навчання та його психологічні аспекти в умовах воєнного стану; дослідити психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Розділ 3	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ О.О. Явтушенко

Керівник роботи _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра складає: 78 сторінок, 7 рисунків, 6 таблиць, 52 джерела, 3 додатка.

Об'єктом дослідження є процес психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у виявленні та характеристиці психологічних особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, а також розробці програми психологічного супроводу цього процесу.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що адаптація першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану має специфічні психологічні особливості, зумовлені поєднанням факторів входження до нового освітнього середовища, віртуалізацією навчального процесу та психоемоційним навантаженням, спричиненим війною. Успішність адаптації визначається рівнем резилієнтності студентів, їхніми навичками самоорганізації, здатністю до встановлення соціальних зв'язків в умовах дистанційного формату та психологічними механізмами подолання стресу.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що: комплексно досліджено психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання саме в умовах воєнного стану; виявлено взаємозв'язок між рівнем резилієнтності студентів та їхньою здатністю до адаптації в умовах дистанційного навчання під час війни; визначено гендерні та вікові особливості адаптаційних процесів першокурсників в умовах поєднання дистанційного формату та воєнного стану; розроблено комплексну програму психологічного супроводу адаптації першокурсників.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, АДАПТАЦІЯ, ПЕРШОКУРСНИКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ВОЄННИЙ СТАН.

SUMMARY

Yavtushenko O.O. Psychological Features of Adaptation of First-Year Students to Distance Learning Under Martial Law.

Bachelor's qualification work: 78 pages,7 figures, 6 tables, 52 sources, 3 appendices.

The object of the study is the process of psychological adaptation of first-year students to studying in higher education institutions.

The subject of the study is the psychological features of the adaptation of first-year students to distance learning under martial law.

The purpose of the study is to identify and characterize the psychological features of the adaptation of first-year students to distance learning under martial law, as well as to develop a program of psychological support for this process.

The hypothesis of the study is based on the assumption that the adaptation of first-year students to distance learning under martial law has specific psychological features, caused by a combination of factors of entering a new educational environment, virtualization of the educational process and psycho-emotional stress caused by the war. The success of adaptation is determined by the level of resilience of students, their self-organization skills, the ability to establish social connections in the conditions of a distance format, and psychological mechanisms for overcoming stress.

The scientific novelty of the results obtained lies in the fact that: the psychological features of the adaptation of freshmen to distance learning in the conditions of martial law have been comprehensively investigated; the relationship between the level of resilience of students and their ability to adapt in the conditions of distance learning during wartime has been revealed; the gender and age features of the adaptation processes of freshmen in the conditions of a combination of a distance format and martial law have been determined; a comprehensive program of psychological support for the adaptation of freshmen has been developed.

Keywords: distance learning, adaptation, freshmen, anxiety, stress, self-regulation, psychological support, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 11
1.1. Специфіка дистанційного навчання та його психологічні аспекти 11
1.2. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО 17
1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді 24
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... 31
2.1. Специфіка організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану31
2.2. Характеристика адаптаційних процесів першокурсників до навчання у ЗВО 37
2.3. Психологічні компоненти адаптації першокурсників до дистанційного навчання: 43
2.3.1. Емоційно-вольові аспекти адаптації……..43
2.3.2. Когнітивні аспекти адаптації……..45
2.3.3. Соціально-комунікативні аспекти адаптації…….46
2.3.4. Мотиваційні аспекти адаптації……...47
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 49
3.1. Організація і методи дослідження..... 49
3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників..... 54
3.3. Програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану 63
ВИСНОВКИ..... 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72
ДОДАТКИ..... 79

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена безпрецедентними змінами в освітньому середовищі України, викликаними поєднанням двох суттєвих факторів: масового переходу на дистанційне навчання та умов воєнного стану. Ці обставини створюють унікальний контекст для психологічної адаптації студентів-першокурсників, які одночасно зіткнулися з традиційними викликами входження до нового освітнього середовища та необхідністю пристосовуватися до нетипових умов навчання.

З початком широкомасштабного вторгнення і запровадженням воєнного стану в Україні заклади вищої освіти були змушені трансформувати навчальний процес, що поставило перед учасниками освітнього процесу значні виклики. Особливо вразливою категорією виявилися першокурсники, які переживають подвійний стрес: адаптацію до навчання у вищій школі та необхідність пристосовуватися до дистанційного формату в умовах повітряних тривог, проблем з електропостачанням, інтернет-з'єднанням та загальної психологічної напруги, пов'язаної з безпековими загрозами.

Проблема адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти традиційно привертала увагу дослідників, однак в умовах воєнного стану вона набула нових аспектів, які потребують детального вивчення. Першокурсники опинилися в ситуації, коли класичні механізми адаптації до університетського середовища не спрацьовують через віртуалізацію навчального процесу та психоемоційне навантаження, спричинене воєнними діями, що вимагає розробки нових підходів до психологічного супроводу студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про значний інтерес науковців до проблеми адаптації студентів у сучасних умовах. Теоретичні засади адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти висвітлені у працях Л. І. Березовської, В. В. Кириченка, М. М. Дідуха, І. М. Кондратенко.

Психологічні аспекти дистанційного навчання досліджували Г. Галімон, О. Гнатюк, Л. В. Штихно. Вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді висвітлено у працях І. В. Бойка, В. А. Вінс, Т. В. Полуянової.

Водночас, незважаючи на достатню кількість досліджень з питань адаптації студентів, специфіка пристосування першокурсників до дистанційного навчання саме в умовах воєнного стану залишається малодослідженою. Зокрема, потребують подальшого вивчення психологічні механізми адаптації, ефективні копінг-стратегії та шляхи психологічного супроводу студентів в цих надзвичайних умовах.

Актуальність проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану».

Об'єктом дослідження є процес психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти.

Предметом дослідження виступають психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у виявленні та характеристиці психологічних особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, а також розробці програми психологічного супроводу цього процесу.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що адаптація першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану має специфічні психологічні особливості, зумовлені поєднанням факторів входження до нового освітнього середовища, віртуалізацією навчального процесу та психоемоційним навантаженням, спричиненим війною. Успішність адаптації визначається рівнем резилієнтності студентів, їхніми навичками самоорганізації, здатністю до встановлення соціальних зв'язків в умовах дистанційного формату та психологічними механізмами подолання

стресу.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

2. Визначити специфіку дистанційного навчання та його психологічні аспекти в умовах воєнного стану.

3. Дослідити психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання, зокрема емоційно-вольові, когнітивні, соціально-комунікативні та мотиваційні аспекти дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

4. Запропонувати рекомендації щодо психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Методологічною основою дослідження стали принципи системності, комплексності, об'єктивності та єдності свідомості й діяльності. В роботі використано фундаментальні положення про адаптацію як активний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності, концепції психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО, сучасні дослідження особливостей дистанційного навчання та наукові розвідки щодо впливу воєнного стану на психологічний стан студентської молоді.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

— теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

— емпіричні: психодіагностичне тестування (опитувальник адаптованості студентів до закладу вищої освіти в адаптованому варіанті, коротка шкала резилієнтності (BRS – Brief Resilience Scale) в українській адаптації, анкета «Адаптація першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану»);

— статистичні: кількісний та якісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, аналіз відсоткових співвідношень за допомогою програми Microsoft Excel.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

— вперше комплексно досліджено психологічні особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання саме в умовах воєнного стану;

— виявлено взаємозв'язок між рівнем резилієнтності студентів та їхньою здатністю до адаптації в умовах дистанційного навчання під час війни;

— визначено гендерні та вікові особливості адаптаційних процесів першокурсників в умовах поєднання дистанційного формату та воєнного стану;

— розроблено комплексну програму психологічного супроводу адаптації першокурсників, що враховує специфіку навчання в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання розробленої програми психологічного супроводу адаптації першокурсників психологічними службами закладів вищої освіти; застосування результатів дослідження у роботі кураторів академічних груп та викладачів, які працюють зі студентами першого курсу; використання діагностичного інструментарію для моніторингу адаптаційних процесів студентів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Специфіка дистанційного навчання та його психологічні аспекти

Дистанційне навчання виступає сьогодні як одна з найбільш прогресивних форм освітньої взаємодії, що набула особливого значення в останні роки. Ця форма навчання характеризується інтерактивною взаємодією між викладачем та студентом, яка відбувається на відстані з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Основними рисами дистанційного навчання виступають гнучкість, модульність, паралельність, асинхронність, можливість охоплення великої аудиторії та економічна ефективність. Дистанційне навчання дозволяє організувати ефективну взаємодію між викладачем та студентом, а також між студентами, незалежно від їх фізичного розташування, що є особливо актуальним в умовах глобальних викликів [11, 28].

Вітчизняний науковець Л. В. Штихно розглядає дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти, що забезпечує можливість здобуття якісних знань незалежно від місця проживання та часових обмежень. Дослідниця акцентує увагу на тому, що дистанційне навчання передбачає використання спеціалізованих освітніх платформ, які забезпечують збереження та передачу навчальних матеріалів, організацію контролю та зворотного зв'язку. На її думку, така форма навчання сприяє розвитку навичок самоорганізації та самоосвіти, які є необхідними для успішної професійної реалізації в сучасному світі [54, 490].

Важливою особливістю дистанційного навчання є його технологічна складова, яка визначає специфіку взаємодії між учасниками освітнього

процесу. Сучасне дистанційне навчання може реалізовуватися через різноманітні технологічні рішення: системи управління навчанням (LMS), відеоконференції, електронну пошту, мобільні додатки, соціальні мережі тощо. Кожен з цих інструментів має свої переваги та обмеження, які необхідно враховувати при організації навчального процесу. Особливо важливим є питання створення ефективного навчального середовища, яке б стимулювало активність студентів та сприяло формуванню стійкого інтересу до навчання [42, 56].

Аналіз психологічних аспектів дистанційного навчання дозволяє виявити ряд особливостей, які суттєво впливають на ефективність освітнього процесу. Так, Н. В. Ільїна зазначає, що в умовах дистанційного навчання змінюється характер взаємодії між викладачем та студентом, що призводить до трансформації традиційних ролей учасників освітнього процесу. Вона підкреслює, що в такій ситуації викладач стає фасилітатором, який спрямовує самостійну пізнавальну діяльність студентів, забезпечує консультативну підтримку та створює умови для розвитку їх творчого потенціалу. Студенти, в свою чергу, набувають більшої самостійності та відповідальності за результати своєї навчальної діяльності [21, 30].

Дистанційне навчання впливає на формування специфічних когнітивних та метакогнітивних навичок студентів. З одного боку, воно вимагає від них уміння ефективно працювати з інформацією, критично її осмислювати, структурувати, аналізувати та синтезувати нові знання. З іншого боку, воно стимулює розвиток навичок самоконтролю, самооцінки, планування та корекції власної навчальної діяльності. Особливо важливою в цьому контексті є здатність до саморегуляції, яка дозволяє підтримувати мотивацію до навчання та долати труднощі, пов'язані з віддаленістю від викладача та інших студентів. Ці навички мають не лише навчальне, але й широке життєве значення, сприяючи формуванню конкурентоспроможної особистості, здатної до постійного самовдосконалення [37, 41].

Психологічні дослідження, проведені В. А. Дудником та співавторами, вказують на те, що дистанційне навчання породжує специфічні психологічні бар'єри, які можуть негативно впливати на освітній процес. Серед них – проблеми з самоорганізацією, труднощі в підтримці концентрації уваги, інформаційне перевантаження, відчуття ізольованості та відсутності емоційного зв'язку з викладачем та іншими студентами. Дослідники наголошують на необхідності створення психологічно комфортного віртуального освітнього середовища, яке б враховувало ці особливості та забезпечувало подолання зазначених бар'єрів [17, 57].

Емоційна складова дистанційного навчання є одним із ключових факторів, що впливають на його ефективність. Відсутність безпосереднього емоційного контакту між учасниками освітнього процесу може призводити до виникнення негативних емоційних станів, таких як тривога, фрустрація, емоційне виснаження. Ці стани особливо характерні для початкового етапу адаптації до нової форми навчання. Щоб подолати ці труднощі, необхідно створювати умови для емоційної підтримки студентів, використовувати методи та прийоми, які сприяють формуванню позитивного емоційного фону навчання. Важливо також навчати студентів прийомам емоційної саморегуляції, які допоможуть їм ефективно справлятися з негативними емоціями та підтримувати мотивацію до навчання [7, 98].

Важливу роль у забезпеченні психологічної комфортності дистанційного навчання відіграє організація ефективного зворотного зв'язку. На думку О. Гнатюк, зворотний зв'язок у дистанційному навчанні повинен бути систематичним, конкретним, конструктивним та персоналізованим. Він має не лише інформувати студента про результати його діяльності, але й надавати рекомендації щодо покращення навчальних досягнень, підкреслювати сильні сторони та мотивувати до подальшого розвитку. Дослідниця зазначає, що правильно організований зворотний зв'язок сприяє формуванню адекватної самооцінки, підвищенню самоефективності та розвитку навичок саморефлексії у студентів [9, 117].

Комунікативні процеси в дистанційному навчанні мають свою специфіку, яка суттєво впливає на психологічний стан та академічну успішність студентів. З одного боку, віртуальне спілкування може створювати ефект деіндивідуалізації та знижувати рівень психологічної безпеки, особливо для студентів з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою. З іншого боку, воно відкриває нові можливості для студентів, які відчувають дискомфорт у безпосередньому спілкуванні, дозволяючи їм більш вільно висловлювати свої думки та активно брати участь в обговореннях. Така дуальність вимагає диференційованого підходу до організації комунікативних процесів у дистанційному навчанні, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів [52, 156].

Мотиваційні аспекти дистанційного навчання безпосередньо пов'язані з його ефективністю та результативністю. Галімон В., досліджуючи психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання, виявив, що успішність цього процесу значною мірою залежить від рівня внутрішньої мотивації та здатності до самомотивації. Він відзначає, що в умовах дистанційного навчання особливого значення набувають такі мотиваційні чинники, як усвідомлення практичної значущості знань, інтерес до процесу пізнання, потреба в професійному та особистісному розвитку. Дослідник підкреслює, що розвиток внутрішньої мотивації є одним із ключових завдань психологічного супроводу студентів у процесі дистанційного навчання [8, 25].

Специфіка дистанційного навчання в умовах воєнного стану набуває додаткових вимірів, пов'язаних із загальним психологічним напруженням, тривогою за безпеку, можливими технічними проблемами через пошкодження інфраструктури. За результатами аналітичної довідки Державної служби якості освіти України щодо тенденцій організації дистанційного навчання у закладах вищої освіти у 2021/2022 навчальному році в умовах воєнного стану, основними проблемами, з якими стикаються учасники освітнього процесу, є: відключення електроенергії, відсутність

стабільного інтернет-з'єднання, психологічний стрес через повітряні тривоги, складність забезпечення безпеки під час онлайн-занять [1, 15].

Психологічні особливості дистанційного навчання в умовах воєнного стану також пов'язані зі зміною пріоритетів та цінностей студентів. В таких умовах навчальна діяльність може відходити на другий план порівняно з питаннями безпеки, підтримки близьких, адаптації до нових умов життя. Це створює додаткові виклики для викладачів, які мають не лише забезпечувати якість освітнього процесу, але й надавати психологічну підтримку студентам, враховувати їхній емоційний стан та готовність до навчання. Особливо важливим стає індивідуальний підхід, який дозволяє враховувати конкретну життєву ситуацію кожного студента та створювати оптимальні умови для його навчання [39, 58].

Трансформація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання та воєнного стану вимагає перегляду традиційних підходів до його організації. Як зазначають М. О. Марченко, М. О. Баранник та І. М. Жовтоніжко, в таких умовах особливого значення набуває психологічний супровід учасників освітнього процесу. Дослідники наголошують на необхідності розробки спеціальних програм психологічної підтримки, які б враховували специфічні потреби та проблеми викладачів і студентів, що виникають в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану. Такі програми мають бути спрямовані на формування психологічної стійкості, розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги, підтримку оптимального рівня працездатності та мотивації до навчання [32, 185].

Ефективність дистанційного навчання значною мірою залежить від його методичного забезпечення. Сучасні технології дозволяють створювати різноманітні навчальні матеріали, які можуть враховувати індивідуальні особливості сприйняття інформації різними студентами. Особливо важливим є врахування психологічних закономірностей сприйняття, уваги, пам'яті та мислення при розробці електронних навчальних матеріалів. Матеріали, розроблені з урахуванням цих закономірностей, сприяють кращому

розумінню та засвоєнню інформації, підвищують мотивацію до навчання та знижують когнітивне навантаження на студентів. Крім того, вони мають бути адаптованими до можливих технічних обмежень, з якими можуть стикатися студенти в умовах воєнного стану [51, 155].

Сучасні дослідження підтверджують, що успішна адаптація до дистанційного навчання пов'язана з розвитком специфічних компетентностей, як у викладачів, так і у студентів. До таких компетентностей відносяться: інформаційно-цифрова компетентність, комунікативна компетентність у віртуальному середовищі, компетентність самоуправління освітньою діяльністю, компетентність рефлексії та самоаналізу. Формування цих компетентностей є складним і тривалим процесом, який вимагає систематичної роботи та підтримки з боку освітнього закладу. Важливо також враховувати, що розвиток цих компетентностей відбувається нерівномірно та залежить від багатьох факторів, включаючи попередній досвід, вік, індивідуальні особливості та початковий рівень підготовки студентів [43, 290].

Я. В. Шведова, досліджуючи особливості педагогічної взаємодії в умовах онлайн-навчання, звертає увагу на те, що в дистанційному форматі змінюється не лише технічна, але й психологічна сторона освітнього процесу. Дослідниця наголошує на важливості встановлення довірливих відносин між викладачем та студентами, створення атмосфери взаємоповаги та підтримки. За її спостереженнями, ефективна педагогічна взаємодія в онлайн-середовищі базується на принципах діалогічності, суб'єкт-суб'єктних відносин, індивідуального підходу та психологічної підтримки. Такий підхід дозволяє не лише забезпечити якість освітнього процесу, але й сприяє формуванню позитивного психологічного клімату, який є важливим фактором успішної адаптації студентів до дистанційного навчання [52, 118].

Технологічні та психологічні аспекти дистанційного навчання тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Технологічні рішення, які використовуються для організації дистанційного навчання, мають

відповідати не лише дидактичним вимогам, але й враховувати психологічні особливості студентів. Зокрема, важливо забезпечити інтуїтивно зрозумілий інтерфейс освітніх платформ, мінімізувати когнітивне навантаження, пов'язане з освоєнням нових технологій, надавати своєчасну технічну підтримку. З іншого боку, психологічна готовність студентів до використання інформаційно-комунікаційних технологій безпосередньо впливає на ефективність їх застосування в освітньому процесі. Тому важливим аспектом організації дистанційного навчання є формування позитивного ставлення до використання технологій, розвиток цифрової грамотності та подолання технофобії [49, 130].

Підсумовуючи, можна зазначити, що дистанційне навчання має свої специфічні психологічні аспекти, які суттєво впливають на ефективність освітнього процесу. Ці аспекти пов'язані з особливостями комунікації, мотивації, саморегуляції, емоційного стану та когнітивних процесів в умовах віртуального освітнього середовища. Урахування цих особливостей при організації дистанційного навчання дозволяє створити психологічно комфортні умови для студентів, сприяє їх успішній адаптації та досягненню високих освітніх результатів. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли до звичайних викликів дистанційного навчання додаються специфічні психологічні та технічні проблеми, пов'язані з безпековою ситуацією.

1.2. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО

Вступ до вищого навчального закладу є одним із ключових моментів у житті молодої людини, що супроводжується суттєвими змінами в її життєдіяльності та вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти представляє собою складний, багатоаспектний процес пристосування до нових умов навчальної

діяльності, соціального середовища, організаційних форм та вимог. Цей процес супроводжується трансформацією звичних моделей поведінки, формуванням нових стратегій освітньої діяльності, переосмисленням ціннісних орієнтацій та розвитком нових соціальних зв'язків. Успішність адаптації визначає не лише академічну успішність студента, але й його психологічне благополуччя, професійне становлення та самореалізацію [15, 33].

Адаптація як психологічний феномен розглядається у наукових колах з різних позицій. Згідно з дослідженнями О. М. Кокуна, адаптація являє собою динамічний процес пристосування індивіда до змінених умов середовища, що забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій та поведінкових реакцій. Вчений виділяє два основні рівні адаптації: біологічний, що передбачає пристосування організму до фізичних умов середовища, та соціально-психологічний, який охоплює пристосування особистості до соціального оточення, прийняття його норм, цінностей, традицій, а також пристосування до виконання певних соціальних ролей [26, 57].

Сучасний погляд на адаптацію студентів до навчання у ЗВО передбачає розуміння її як цілісного, системного процесу, що охоплює різні сфери життєдіяльності особистості. У психолого-педагогічній літературі виділяють кілька основних видів адаптації студентів: дидактичну (пристосування до нової системи навчання), соціально-психологічну (пристосування до нового соціального середовища), професійну (пристосування до майбутньої професійної діяльності) та організаційну (пристосування до нових організаційних умов). Ці види адаптації тісно взаємопов'язані та впливають один на одного, формуючи єдиний адаптаційний процес, успішність якого визначає ефективність навчальної діяльності студента та його загальне самопочуття в освітньому середовищі [4, 23].

Комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей адаптації студентів до навчання у ЗВО дозволяє виявити ряд закономірностей

цього процесу. По-перше, адаптація має етапний характер і проходить від початкового ознайомлення з новими умовами через поступове звикання до них і, нарешті, до повного пристосування та ефективного функціонування у новому середовищі. По-друге, вона пов'язана з активністю самого суб'єкта, його здатністю трансформувати свою поведінку відповідно до вимог середовища. По-третє, на процес адаптації впливають як зовнішні (характеристики освітнього середовища, методи навчання, взаємини з викладачами та однолітками), так і внутрішні (особистісні якості, мотивація, рівень підготовки, стан здоров'я) фактори. Отже, успішність адаптації визначає не лише академічну успішність студента, але й його психологічне благополуччя та задоволеність обраною професією [46, 137].

Дослідження Л. І. Березовської демонструють, що психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО має свої особливості залежно від курсу навчання. Так, для студентів першого курсу найбільш актуальними є проблеми пристосування до нової організації навчального процесу, встановлення соціальних контактів з однолітками та викладачами, а також подолання кризи, пов'язаної зі зміною соціального статусу. На другому курсі на перший план виступають проблеми, пов'язані з поглибленням фахової підготовки та формуванням професійно важливих якостей. Старші курси характеризуються кризою професійної ідентичності та проблемами, пов'язаними з входженням у професійне середовище. Такий поетапний характер адаптації вимагає диференційованого підходу до психологічного супроводу студентів на різних етапах навчання [3, 22].

Вагоме значення у контексті психологічної адаптації студентів до навчання мають їхні індивідуально-психологічні особливості. Зокрема, процес адаптації значною мірою залежить від темпераментальних характеристик особистості, які визначають швидкість та інтенсивність реагування на нові умови. Так, студенти з сильною нервовою системою та високою лабільністю нервових процесів зазвичай швидше адаптуються до нових умов навчання. Екстраверти легше встановлюють соціальні контакти, що сприяє їх соціально-психологічній адаптації. Інтроверти можуть

відчувати більше труднощів у соціальній сфері, проте часто демонструють кращу адаптацію до навчальної діяльності. Емоційна стійкість також є важливим фактором, що визначає здатність студента ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, які неминуче виникають у процесі адаптації [38, 100].

Вивчення факторів, що впливають на адаптацію студентів до навчання у ЗВО, дозволяє виділити ряд ключових аспектів цього процесу, які представлені на рис. 1.1. Ця модель відображає основні компоненти адаптаційного процесу та їх взаємозв'язок, що дозволяє більш системно підходити до розуміння психологічних особливостей адаптації студентів та розробки відповідних стратегій психологічного супроводу.



Рис. 1.1. Структурно-функціональна модель психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО

Як видно з рис. 1.1, психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО включає чотири основних компоненти: соціально-психологічний, дидактичний, професійний та особистісний. Соціально-психологічний компонент відображає процес входження студента до нового соціального середовища, встановлення взаємин з викладачами та одногрупниками, засвоєння норм та цінностей студентського колективу. Дидактичний компонент пов'язаний із пристосуванням до нової системи навчання, методів викладання, форм контролю знань. Професійний компонент охоплює формування професійної ідентичності, засвоєння професійних знань, умінь

та навичок. Особистісний компонент відображає зміни, які відбуваються у самосвідомості студента, його ціннісно-мотиваційній сфері, Я-концепції в процесі адаптації до навчання. Ці компоненти тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені, що підкреслює системний характер процесу адаптації [20, 118].

Досліджуючи проблему адаптації студентів до навчання у ЗВО, М. М. Дідух звертає увагу на те, що цей процес має індивідуальний характер і залежить від багатьох факторів. Вчений виділяє три рівні адаптованості студентів: високий, середній та низький. Високий рівень характеризується повним прийняттям норм і правил закладу вищої освіти, активним включенням у навчальну та громадську діяльність, позитивними взаєминами з одногрупниками та викладачами, стабільно високими результатами навчання. Середній рівень передбачає часткове прийняття норм та правил, вибіркову активність у навчальних та позанавчальних заходах, достатній рівень успішності та загалом позитивні, але не завжди стабільні взаємини з оточуючими. Низький рівень адаптованості проявляється у неприйнятті норм та правил закладу, низькому рівні активності та успішності, проблемах у взаєминах з одногрупниками та викладачами, психологічному дискомфорті та дезадаптації [14, 63].

Важливим аспектом психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО є формування ефективних копінг-стратегій, які дозволяють справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Аналіз досліджень з цієї проблематики показує, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, такі як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Натомість студенти з низьким рівнем адаптованості схильні до використання неконструктивних стратегій, зокрема уникнення, конфронтації, дистанціювання. Це свідчить про важливість розвитку у студентів навичок ефективного копінгу, що може бути одним із напрямків психологічного супроводу адаптаційного процесу [7, 100].

Резилієнтність як здатність успішно долати життєві труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій є важливим фактором успішної адаптації студентів до навчання у ЗВО. Дослідження Д. І. Басистої та Л. В. Драголи показують, що студенти з високим рівнем резилієнтності демонструють кращі показники адаптованості, зокрема, вищий рівень академічної успішності, більшу залученість до навчального процесу, кращі взаємини з оточуючими та вищий рівень психологічного благополуччя. Ключовими компонентами резилієнтності, які сприяють успішній адаптації, є оптимізм, здатність до саморегуляції, навички вирішення проблем, соціальна компетентність та наявність підтримуючих соціальних зв'язків [2, 305].

Особливу роль у процесі адаптації студентів до навчання у ЗВО відіграє мотиваційно-ціннісна сфера особистості. Дослідження С. О. Моткова демонструють, що студенти з внутрішньою мотивацією до навчання, орієнтовані на оволодіння професією та особистісний розвиток, адаптуються до умов навчання швидше і ефективніше, ніж студенти з зовнішньою мотивацією, орієнтовані на формальні досягнення. Важливим аспектом адаптації є також узгодженість індивідуальних цінностей студента з цінностями освітнього середовища. Розходження між цими ціннісними системами може призводити до внутрішніх конфліктів, які ускладнюють процес адаптації. Тому однією з важливих задач психологічного супроводу адаптації є формування у студентів стійкої внутрішньої мотивації до навчання та розвиток ціннісного ставлення до обраної професії [35, 24].

Якість соціальних взаємин є ще одним важливим фактором, що впливає на адаптацію студентів до навчання у ЗВО. Від характеру взаємодії з викладачами та одногрупниками значною мірою залежить не лише соціально-психологічна, але й дидактична адаптація студента. Позитивні, підтримуючі взаємини створюють сприятливе середовище для навчання, стимулюють пізнавальну активність та сприяють формуванню професійної ідентичності. Натомість конфліктні, напружені стосунки можуть стати джерелом хронічного стресу, який негативно впливає на адаптаційні

можливості студента та його академічну успішність. Тому важливим аспектом організації освітнього процесу у ЗВО є створення психологічно комфортного, підтримуючого соціального середовища, яке сприяє успішній адаптації студентів [48, 61].

Українська дослідниця І. С. Жарікова, вивчаючи зв'язок між психологічним благополуччям та проактивним подоланням у студентів-першокурсників, виявила, що важливим компонентом успішної адаптації є рефлексія. Вона дозволяє студентам усвідомлювати свої внутрішні стани, аналізувати причини труднощів, що виникають у процесі адаптації, та обирати ефективні стратегії їх подолання. Розвинена рефлексія сприяє формуванню проактивної позиції щодо власного життя та навчання, коли студент не просто реагує на виникаючі труднощі, а передбачає їх та готується до них заздалегідь. Така проактивна позиція є важливим фактором успішної адаптації та психологічного благополуччя студента [18, 33].

Психологічна адаптація студентів до навчання у ЗВО має свої часові характеристики. За даними досліджень О. В. Іванової, найбільш інтенсивно процес адаптації відбувається протягом першого року навчання. Саме в цей період відбувається найбільше змін у структурі особистості, формуються нові поведінкові патерни, трансформується система цінностей та переконань. Зазвичай до кінця першого курсу більшість студентів досягає певного рівня адаптованості, який дозволяє їм ефективно функціонувати в освітньому середовищі. Проте для деяких студентів цей процес може затягуватися, що призводить до хронічного стресу, зниження успішності, психосоматичних розладів та, у найгірших випадках, до відрахування з закладу вищої освіти [20, 118].

Урахування індивідуальних особливостей студентів є необхідною умовою ефективного психологічного супроводу процесу адаптації до навчання у ЗВО. Кожен студент має свій унікальний набір психологічних характеристик, які визначають його адаптаційні можливості та потреби. Тому стратегії психологічного супроводу мають бути диференційованими та

враховувати ці індивідуальні особливості. Такий підхід дозволяє створити оптимальні умови для адаптації кожного студента, запобігаючи виникненню дезадаптації та сприяючи розкриттю його потенціалу. Важливо також враховувати, що на різних етапах адаптаційного процесу студенти можуть потребувати різних форм психологічної підтримки: від інформаційної допомоги на початкових етапах до консультативної та корекційної роботи на більш пізніх етапах [18, 34].

Таким чином, психологічні особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО представляють собою складний, багатоаспектний феномен, який охоплює різні сфери життєдіяльності особистості. Успішність цього процесу визначається взаємодією зовнішніх та внутрішніх факторів, серед яких особливо важливими є індивідуально-психологічні особливості студента, якість соціальних взаємин, характер мотивації до навчання та наявність ефективних копінг-стратегій. Розуміння цих особливостей дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічного супроводу студентів, спрямовані на оптимізацію процесу адаптації та запобігання виникненню дезадаптації.

1.3. Вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді

Воєнний стан як особливий правовий режим та екстремальна ситуація створює потужний вплив на психологічний стан усіх верств населення, але особливо вразливою категорією є молодь, зокрема студенти. Психологічний вплив війни на молоду людину характеризується комплексністю, інтенсивністю та різноманітністю проявів, що охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соматичну сфери особистості. Студентська молодь опиняється у складній ситуації, коли до звичайних вікових завдань особистісного та професійного становлення додаються виклики адаптації до умов військової загрози, що потребує значних психологічних ресурсів та ефективних стратегій подолання стресу. В українському контексті цей вплив

посилюється тривалістю воєнного конфлікту, який розпочався у 2014 році та значно загострився у 2022 році, що призвело до кумулятивного ефекту психологічної травматизації [5, 57].

Дослідження, проведені В. Дейнеко, свідчать про те, що воєнний конфлікт створює специфічний психоемоційний фон, який характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруженості, невизначеності та відчуття небезпеки. Вчений відзначає, що у значної частини молоді, яка проживає в умовах воєнного конфлікту, спостерігаються ознаки психологічного дистресу, зокрема, тривожні та депресивні симптоми, порушення сну, дратівливість, зниження концентрації уваги. Ці симптоми можуть набувати хронічного характеру та призводити до формування більш серйозних психологічних порушень, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресія [12, 186].

Специфіка впливу воєнного стану на психологічний стан студентської молоді полягає у тому, що студенти переживають подвійний стрес: з одного боку, вони стикаються з типовими для свого віку проблемами адаптації до навчання, професійного самовизначення, становлення особистої ідентичності, а з іншого – змушені адаптуватися до екстремальних умов воєнного часу. Така ситуація створює значне навантаження на адаптаційні ресурси молодої людини, що може призводити до їх виснаження та розвитку дезадаптивних станів. Крім того, воєнний стан часто порушує звичний ритм життя, плани на майбутнє, може призводити до зміни місця проживання, розриву соціальних зв'язків, що також негативно впливає на психологічне благополуччя студентів [39, 65].

Аналіз психологічних наслідків воєнного стану для студентської молоді дозволяє виділити кілька основних сфер, які зазнають найбільшого впливу. У когнітивній сфері спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, порушення пам'яті, нав'язливі думки про небезпеку, негативні очікування щодо майбутнього. В емоційній сфері характерними є підвищена тривожність, страх, дратівливість, емоційна лабільність, відчуття

безпорадності та безнадії. Поведінкова сфера характеризується зміною режиму дня, порушеннями сну, апетиту, зниженням активності або, навпаки, гіперактивністю, уникненням ситуацій, які нагадують про травматичний досвід. Соматична сфера відображає психосоматичні реакції на стрес: головний біль, серцево-судинні порушення, шлунково-кишкові розлади, м'язове напруження, зниження імунітету [12, 187].

Українська дослідниця А. Москаленко, вивчаючи психологічну адаптацію молоді до навчання в умовах воєнного конфлікту, звертає увагу на зміни у ціннісно-мотиваційній сфері молоді. Вона відзначає, що в умовах воєнного стану у багатьох молодих людей відбувається переоцінка цінностей, зміна життєвих пріоритетів, формування нових смислових орієнтирів. З одного боку, це може призводити до глибших екзистенційних роздумів, зростання цінності життя, сім'ї, здоров'я, безпеки. З іншого боку, частина молоді може переживати кризу цінностей, втрату життєвих орієнтирів, сенсу навчання та професійного розвитку, що негативно впливає на мотивацію до навчання та особистісного зростання [34, 98].

Вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді має своє відображення у різних сферах їхнього функціонування, що представлено на Рис. 1.2. Ця модель дозволяє більш системно зрозуміти механізми впливу воєнного стану на психологічне благополуччя студентів та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки.



Рис. 1.2. Модель впливу воєнного стану на психологічний стан студентської молоді

Як видно з Рис. 1.2, вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді проявляється у чотирьох основних сферах: емоційно-афективній, когнітивній, поведінковій та соціальній. Емоційно-афективна сфера відображає емоційні реакції та стани, такі як тривога, страх, гнів, безпорадність, які виникають у відповідь на стресові ситуації воєнного часу. Когнітивна сфера включає особливості сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, а також когнітивні оцінки та інтерпретації подій. Поведінкова сфера охоплює поведінкові реакції, стратегії подолання стресу, зміни у повсякденній активності. Соціальна сфера відображає особливості соціальної взаємодії, підтримки, відчуття приналежності до спільноти. Всі ці сфери взаємопов'язані та взаємовпливають одна на одну, формуючи цілісну картину психологічного стану студента в умовах воєнного часу [11, 105].

Вітчизняні дослідники І. В. Бойко та В. А. Вінс підкреслюють, що воєнний стан створює специфічні умови для навчання студентів, які можуть значно ускладнювати освітній процес. Серед цих умов – необхідність адаптуватися до дистанційного навчання, що часто супроводжується технічними проблемами (перебої з електропостачанням, інтернет-зв'язком), відсутність безпечного місця для навчання, постійні переривання навчального процесу через повітряні тривоги, неможливість повноцінно зосередитися на навчанні через тривогу за безпеку свою та близьких. Такі умови негативно впливають на ефективність навчання, створюють додаткове психологічне навантаження та можуть призводити до академічної неуспішності [4, 138].

Соціально-психологічні наслідки воєнного стану для студентської молоді проявляються у зміні характеру соціальних взаємодій, переструктуруванні соціальних зв'язків, зміні ставлення до себе та оточуючих. З одного боку, спільне переживання складних часів може сприяти формуванню більш глибоких, підтримуючих взаємин між студентами, розвитку взаємодопомоги та солідарності. З іншого боку, тривала дія стресових факторів може призводити до соціальної ізоляції,

відчуження, труднощів у встановленні та підтримці соціальних контактів. Особливо складною може бути ситуація для студентів, які змушені були змінити місце проживання, переїхати до іншого міста або навіть країни, що супроводжується розривом сформованих соціальних зв'язків та необхідністю встановлювати нові контакти у незнайомому середовищі [5, 59].

Особливо гострою проблемою в умовах воєнного стану є підвищений рівень тривожності у студентської молоді. Дослідження Т. В. Полуянової демонструють, що тривожність в умовах воєнного конфлікту може набувати різних форм: від генералізованої тривоги, що проявляється у постійному відчутті напруження та очікуванні небезпеки, до більш специфічних фобій, пов'язаних з воєнними діями (страх обстрілів, авіаударів, окупації тощо). Підвищена тривожність негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема, на увагу, пам'ять, мислення, що безпосередньо відображається на навчальній діяльності студентів [41, 104].

Стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), які обирають студенти в умовах воєнного стану, значною мірою визначають їхнє психологічне благополуччя та здатність ефективно функціонувати у складних умовах. О. Войцеховська та Г. Закалик, вивчаючи сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості, відзначають, що найбільш адаптивними у ситуації воєнного стресу є активні, проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на конструктивне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку ситуації. Менш ефективними вважаються пасивні, емоційно-орієнтовані стратегії, такі як уникнення, заперечення, самозвинувачення [7, 99].

Масштабне дослідження, проведене М. Коць та співавторами, дозволило виявити особливості психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Результати дослідження свідчать про те, що значна частина першокурсників демонструє ознаки психологічного дистресу, зокрема, підвищений рівень тривожності, депресивні симптоми, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги. Проте рівень прояву цих

симптомів суттєво відрізняється залежно від ряду факторів: місця проживання (близькість до зони бойових дій), соціально-економічного статусу, наявності соціальної підтримки, індивідуальних психологічних особливостей. Дослідники також виявили гендерні відмінності у реакціях на воєнний стрес: дівчата частіше демонструють інтерналізовані симптоми (тривога, депресія, соматичні скарги), тоді як хлопці більш схильні до екстерналізованих проявів (агресія, ризикована поведінка) [29, 110].

Результати дослідження Н. Міляєвої та Н. Свищ щодо проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до умов дистанційного навчання показують, що в умовах воєнного стану процес адаптації значно ускладнюється. Дослідниці виділяють кілька ключових проблем, з якими стикаються першокурсники: труднощі самоорганізації та планування часу, відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, технічні проблеми (нестабільний інтернет-зв'язок, відключення електроенергії), постійні переривання навчального процесу через повітряні тривоги, психологічний дискомфорт та тривога [33, 104].

Особливу роль у підтримці психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану відіграє соціальна підтримка. Дослідження І. Непоради підтверджують, що студенти, які відчувають підтримку з боку родини, друзів, викладачів, демонструють вищий рівень резилієнтності, краще справляються зі стресом та більш ефективно адаптуються до складних умов навчання. Важливими джерелами підтримки для студентів-першокурсників є сім'я, яка забезпечує емоційну підтримку та відчуття безпеки; одногрупники, які стають джерелом інформаційної та інструментальної підтримки; викладачі, які можуть надавати академічну підтримку та допомагати у формуванні професійної ідентичності [37, 41].

Таким чином, вплив воєнного стану на психологічний стан студентської молоді є багатогранним і проявляється у різних сферах функціонування особистості: емоційній, когнітивній, поведінковій, соціальній. Цей вплив може призводити як до негативних наслідків (психологічний дистрес, порушення адаптації, академічна неуспішність), так

і до потенційно позитивних змін (особистісне зростання, формування резилієнтності, переоцінка цінностей). Ефективна підтримка психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості студентів, специфіку їхньої життєвої ситуації та доступні ресурси. Розуміння механізмів впливу воєнного стану на психологічний стан студентів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу їхньої адаптації до навчання в цих складних умовах.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Специфіка організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Організація дистанційного навчання в умовах воєнного стану в Україні набула особливого значення та специфіки з 24 лютого 2022 року. Повномасштабне вторгнення російських військ змусило заклади вищої освіти адаптувати навчальний процес до безпрецедентних умов, коли поряд із завданнями забезпечення якісної освіти постали питання фізичної безпеки учасників освітнього процесу. Вимушена трансформація освітнього середовища охопила всі аспекти діяльності ЗВО: від технічного забезпечення до психологічної підтримки студентів і викладачів. Ключовим завданням стало збереження безперервності навчального процесу в умовах, коли звичні форми комунікації та взаємодії виявилися неможливими або суттєво ускладненими [42, 58].

Дистанційний формат навчання, який раніше здебільшого використовувався як додатковий інструмент або вимушений захід під час пандемії COVID-19, перетворився на основну форму освітньої взаємодії. Дослідження, проведені Державною службою якості освіти України, показують, що 97% закладів вищої освіти України повністю перейшли на дистанційну форму навчання у перші місяці повномасштабного вторгнення. Це потребувало швидкої адаптації як технічних можливостей закладів, так і методичних підходів до організації освітнього процесу. Впровадження дистанційних технологій навчання в умовах воєнного стану відбувалося в режимі «надзвичайної ситуації», коли заклади освіти не мали достатньо часу для планомірної підготовки та змушені були приймати рішення в умовах високої невизначеності та постійних змін [1, 17].

Ковтонюк М. М. наголошує, що специфіка організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану полягає не лише в зміні формату взаємодії між викладачами та студентами, але й у необхідності врахування психологічного стану всіх учасників освітнього процесу. Науковець виділяє три ключові виклики, з якими зіткнулися заклади вищої освіти: забезпечення технічної можливості реалізації навчального процесу, адаптація методів викладання до нових умов та підтримка психологічного благополуччя студентів і викладачів. За результатами його досліджень, найбільш складним виявилося саме створення сприятливого психологічного клімату, коли освітня діяльність відбувається на тлі постійних загроз безпеці та невизначеності щодо майбутнього [25, 127].

В умовах воєнного стану суттєво трансформувалися технічні аспекти організації дистанційного навчання. Якщо до початку широкомасштабного вторгнення технічні проблеми здебільшого стосувалися якості інтернет-з'єднання та доступності необхідного обладнання, то в нових реаліях на перший план вийшли проблеми з електропостачанням, відсутністю безпечного місця для навчання та необхідністю швидко реагувати на повітряні тривоги. Заклади вищої освіти змушені були розробляти альтернативні сценарії проведення занять, враховуючи можливість раптового переривання зв'язку або відсутності студентів через безпекові причини. Зокрема, багато університетів впровадили практику запису лекцій та створення текстових матеріалів, які можна було опрацювати в асинхронному режимі.

Комбінація синхронних та асинхронних форматів навчання стала основою організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Необхідність такого підходу зумовлена не лише технічними обмеженнями, але й психологічними особливостями сприйняття інформації у стресових умовах. Студенти, які перебувають у стані постійної тривоги через загрозу обстрілів або вимушено змінили місце проживання, потребують більшої гнучкості у навчальному процесі. Асинхронний формат дозволяє

враховувати індивідуальні обставини кожного студента та забезпечувати доступ до навчальних матеріалів у зручний для них час. При цьому, синхронні заняття залишаються важливими для підтримки соціальних зв'язків та забезпечення живого спілкування.

Нові виклики породили необхідність створення спеціальних психологічних служб у структурі університетів. Більшість закладів вищої освіти розширили функції існуючих психологічних служб або створили нові підрозділи, орієнтовані на надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу. Ці служби організовували індивідуальні консультації, групові терапевтичні сесії, вебінари з управління стресом та тренінги з розвитку резилієнтності. Важливим аспектом їхньої роботи стало також навчання викладачів основам психологічної першої допомоги та методам створення психологічно безпечного навчального середовища у віртуальному просторі.

Розробка нових методів оцінювання та контролю знань також стала важливим аспектом організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Традиційні підходи до проведення контрольних робіт та іспитів виявилися неефективними або неможливими у нових реаліях. Більшість закладів вищої освіти впровадили системи онлайн-тестування та альтернативні форми оцінювання, такі як проєктна робота, презентації, есе та інші методи, які дозволяють оцінити знання та навички студентів без необхідності синхронної присутності в конкретний час. Особливу увагу було приділено забезпеченню академічної доброчесності, коли традиційні методи контролю за самостійністю виконання завдань стали недоступними [17, 59].

Теслюк В. М. зазначає, що в умовах воєнного стану викладачі зіткнулися з подвійним викликом: з одного боку, вони мали забезпечити якісний освітній процес, а з іншого – надавати психологічну підтримку студентам, які переживають стрес, тривогу, а іноді й травматичний досвід. За результатами досліджень науковця, найбільш ефективними виявилися комплексні підходи, які поєднували елементи психологічної підтримки з

освітніми завданнями, створюючи безпечний простір для навчання та взаємодії [49, 131].

Гнучкість та індивідуальний підхід стали ключовими принципами організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Необхідність враховувати різноманітні життєві обставини студентів – від вимушеного переміщення до служби в Збройних Силах України – потребувала створення індивідуальних освітніх траєкторій та можливості адаптувати вимоги до конкретних ситуацій. Багато закладів вищої освіти запровадили практику індивідуальних графіків навчання, можливості достроково скласти сесію або, навпаки, продовжити терміни виконання завдань. Така гнучкість дозволила зберегти контингент студентів та забезпечити можливість здобуття освіти навіть у найскладніших умовах.

Трансформація навчальних програм та підходів до викладання стала важливою складовою адаптації освітнього процесу до нових умов. Викладачі переглянули структуру курсів, зосередившись на найбільш важливих компонентах та компетентностях, адаптували методики викладання до онлайн-формату та впровадили нові інтерактивні елементи для підтримки залученості студентів. Особливу увагу було приділено розвитку навичок самостійної роботи, критичного мислення та здатності до пошуку та аналізу інформації. В багатьох випадках зміст курсів був доповнений актуальними прикладами та контекстом, пов'язаним із війною та її впливом на різні сфери суспільного життя.

Технологічна інфраструктура закладів вищої освіти зазнала суттєвих змін під впливом нових вимог до організації дистанційного навчання. Університети активно впроваджували нові цифрові інструменти та платформи, які дозволяли забезпечити різноманітні сценарії навчання. Важливим аспектом стало забезпечення безпеки даних та захист від кібератак, які значно активізувалися в умовах воєнного стану. Системи дистанційного навчання доповнилися резервними каналами комунікації та

альтернативними платформами, які могли бути використані у випадку технічних проблем з основними ресурсами [43, 292].

Василенко О. П. досліджує особливості організації практичної підготовки студентів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану. Науковець зазначає, що найбільш суттєві труднощі виникли саме з практичними компонентами освітніх програм, які традиційно вимагали фізичної присутності студентів у лабораторіях, на виробництві або в інших спеціалізованих середовищах. Дослідження демонструють, що заклади вищої освіти використовували різноманітні інноваційні підходи для забезпечення практичної підготовки: від віртуальних лабораторій та симуляторів до налагодження співпраці з організаціями, які могли забезпечити практику у безпечних регіонах України або за кордоном [6, 407].

Особливі виклики постали перед організацією дистанційного навчання першокурсників, які вперше вступили до закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. На відміну від старших курсів, ці студенти не мали досвіду навчання в університетському середовищі та не мали сформованих соціальних зв'язків із одногрупниками та викладачами. Це потребувало розробки спеціальних адаптаційних програм, посиленої уваги до питань соціалізації та створення ефективних каналів комунікації. Багато закладів впровадили системи тьюторства або менторства, коли за групами першокурсників закріплювалися досвідчені викладачі або студенти старших курсів, які допомагали орієнтуватися у віртуальному освітньому просторі.

Цифрові компетентності учасників освітнього процесу набули критичного значення в умовах дистанційного навчання. Стало очевидним, що успішність освітнього процесу значною мірою залежить від здатності викладачів та студентів ефективно використовувати цифрові інструменти та платформи. Багато закладів вищої освіти організували спеціальні навчальні курси та тренінги для розвитку цифрових навичок. Особлива увага приділялася питанням цифрової безпеки, захисту персональних даних та етичним аспектам онлайн-взаємодії. Паралельно з цим відбувався природний

процес розвитку цифрових компетентностей через практичний досвід використання різноманітних технологічних рішень у повсякденній освітній діяльності.

Впровадження безпекових протоколів стало невід'ємною складовою організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Заклади вищої освіти розробили чіткі інструкції щодо дій учасників освітнього процесу під час повітряних тривог, відключення електроенергії або інших надзвичайних ситуацій. Кожен заклад освіти створив власну систему оповіщення, яка дозволяла швидко інформувати всіх учасників про зміни у розкладі або необхідність переривання занять. Важливою складовою стала також психологічна підготовка до дій у надзвичайних ситуаціях та формування навичок збереження спокою та конструктивної поведінки у стресових умовах [35, 25].

Збереження мотивації до навчання стало одним із найважчих завдань в організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Поєднання стресових факторів, пов'язаних із війною, технічних складнощів дистанційного формату та загальної невизначеності щодо майбутнього призвело до зниження мотивації у багатьох студентів. Для подолання цієї проблеми заклади вищої освіти розробляли різноманітні підходи: від впровадження елементів гейміфікації до створення спеціальних мотиваційних програм, які пов'язували навчання з перспективами післявоєнного відновлення України та особистого професійного розвитку. Особливу увагу було приділено формуванню у студентів почуття приналежності до університетської спільноти та створенню спільного бачення майбутнього.

Підсумовуючи, слід зазначити, що специфіка організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану характеризується комплексністю та багатоаспектністю. Вона охоплює технологічні, методичні, психологічні, організаційні та соціальні аспекти, які тісно переплітаються та взаємодіють між собою. Досвід, набутий закладами вищої освіти України в цей складний період, не лише дозволив зберегти безперервність освітнього процесу, але й

стимулював інноваційні підходи до організації навчання, які можуть бути цінними і в післявоєнний період. Важливо відзначити, що в центрі цих трансформацій завжди залишалася людина – студент і викладач – з їхніми потребами, тривогами, надіями та прагненнями. Саме людиноцентрований підхід до організації дистанційного навчання став ключовим фактором успішної адаптації освітньої системи до безпрецедентних викликів воєнного часу.

2.2. Характеристика адаптаційних процесів першокурсників до навчання у ЗВО

Адаптаційні процеси першокурсників до навчання у закладах вищої освіти характеризуються динамічністю, багатоаспектністю та індивідуальною варіативністю. Вступ до закладу вищої освіти є критичним етапом у житті молодої людини, що супроводжується значними змінами у звичному способі життя, соціальному оточенні, навчальній діяльності та вимагає мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. Першокурсник опиняється в новому для себе соціально-психологічному просторі, де йому доводиться не лише пристосовуватися до нових форм навчання, але й вибудовувати нову систему соціальних взаємин, освоювати нові ролі та формувати власну ідентичність у новому статусі [15, 34].

Процес адаптації першокурсників до навчання у ЗВО традиційно розглядається як складний, багаторівневий процес пристосування особистості до нових умов навчання та соціального оточення. При цьому важливо розуміти, що адаптація не є пасивним процесом пристосування, а передбачає активну позицію студента, спрямовану на перетворення власних установок, моделей поведінки та, частково, освітнього середовища відповідно до своїх потреб. Результатом успішної адаптації є формування нового гомеостатичного стану, коли першокурсник ефективно функціонує в новому для себе середовищі, зберігаючи внутрішню стабільність та психологічне благополуччя.

Дослідниця Березовська Л. І. виділяє чотири основні аспекти адаптації першокурсників: психофізіологічний, дидактичний, соціально-психологічний та професійний. На її думку, психофізіологічний аспект пов'язаний із пристосуванням до нових умов навчання, зміною режиму праці та відпочинку, підвищеним інтелектуальним навантаженням. Дидактичний аспект передбачає адаптацію до нових форм і методів навчання, системи оцінювання, збільшеної частки самостійної роботи. Соціально-психологічний аспект стосується входження до нового соціального середовища, встановлення взаємин з одногрупниками та викладачами. Професійний аспект відображає формування фахової спрямованості та початок побудови професійної ідентичності [3, 23].

Характеризуючи адаптаційні процеси першокурсників, важливо розуміти їх етапність та циклічність. Адаптація не відбувається одномоментно, а проходить кілька послідовних стадій, які можуть повторюватися на різних рівнях при зміні умов або вимог. Процес адаптації першокурсників до навчання у ЗВО можна представити у вигляді послідовних етапів, що відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи адаптації першокурсників до навчання у ЗВО

Етап	**Часові межі**	**Характеристика**	**Ключові завдання**
Орієнтаційний	Перші 2-3 тижні навчання	Початкове ознайомлення з новим середовищем, висока тривожність, невпевненість	Формування первинних уявлень про навчальний процес та соціальне середовище
Критичний	1-2 місяці навчання	Активне включення у навчальну діяльність, перші успіхи та невдачі, психоемоційне напруження	Освоєння нових форм навчальної діяльності, первинне входження до соціального середовища
Стабілізаційний	3-5 місяців навчання	Відносна стабілізація стану, формування адаптивних стратегій	Закріплення навичок навчальної діяльності, формування стійких соціальних зв'язків
Інтеграційний	Кінець першого семестру - початок другого	Інтеграція у навчально-професійне середовище, відносна стабілізація самооцінки	Формування стійкої професійної спрямованості, прийняття норм та цінностей нового середовища

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.1, дозволяє зрозуміти, що адаптація першокурсників до навчання у ЗВО є поступовим процесом, який охоплює весь перший рік навчання з різною інтенсивністю на різних етапах. Особливо критичним є період перших двох місяців навчання, коли відбувається активне освоєння нових форм навчальної діяльності та первинне входження до соціального середовища. Саме в цей період спостерігається найвищий рівень психоемоційного напруження та ризик дезадаптації, що вимагає особливої уваги до психологічного супроводу першокурсників [24, 69].

Характер та інтенсивність адаптаційних процесів першокурсників значною мірою залежать від їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Різні студенти демонструють різні адаптаційні стратегії та потребують різного часу для повноцінної адаптації до навчання у ЗВО. Дослідження показують, що успішність адаптації першокурсників корелює з такими особистісними характеристиками, як гнучкість мислення, емоційна стійкість, комунікабельність, здатність до саморегуляції. Студенти з високим рівнем розвитку цих якостей зазвичай швидше і ефективніше адаптуються до нових умов навчання та соціального середовища [22, 48].

Важливу роль у адаптаційних процесах першокурсників відіграють їхні очікування щодо навчання у ЗВО. Нереалістичні або завищені очікування можуть призводити до розчарування та демотивації при зіткненні з реальністю. Натомість, адекватні очікування, які відповідають дійсності, сприяють більш гладкій адаптації. Дослідження показують, що часто у першокурсників спостерігається невідповідність між очікуваннями та реальністю щодо змісту навчання, рівня складності навчальних завдань, характеру взаємин з викладачами та одногрупниками. Ця невідповідність може стати джерелом додаткового стресу та ускладнювати адаптаційні процеси.

Соціально-психологічні аспекти адаптації першокурсників засновані на процесах входження до нового колективу, формування соціальних зв'язків та

освоєння нових соціальних ролей. На цьому рівні адаптаційних процесів ключову роль відіграють комунікативні навички студента, його здатність встановлювати та підтримувати конструктивні взаємини з іншими. Йопа Т. В. та Остапов А. В. зазначають, що соціально-психологічна адаптація є одним із найважливіших аспектів загальної адаптації першокурсників, оскільки вона забезпечує відчуття психологічної безпеки та приналежності, які є необхідними умовами для успішної навчальної діяльності. Дослідники також підкреслюють важливість створення сприятливого психологічного клімату в академічній групі для успішної адаптації студентів [23, 20].

Дидактичні аспекти адаптації першокурсників пов'язані з пристосуванням до нових форм і методів навчання, освоєнням нових навчальних стратегій, формуванням навичок самостійної роботи. Навчання у ЗВО суттєво відрізняється від шкільного навчання за обсягом матеріалу, темпом його подачі, співвідношенням аудиторної та самостійної роботи, системою контролю та оцінювання знань. Ці відмінності вимагають від першокурсників перебудови звичних навчальних стратегій, розвитку нових когнітивних і метакогнітивних навичок, що може супроводжуватися тимчасовим зниженням навчальної успішності та підвищенням рівня тривожності [28, 81].

Процес адаптації першокурсників до навчання у ЗВО суттєво ускладнюється в умовах дистанційного навчання. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, необхідність самостійної організації навчального процесу, технічні проблеми та особливості сприйняття інформації в онлайн-форматі створюють додаткові виклики для першокурсників. Дослідження свідчать, що в умовах дистанційного навчання особливо важливими стають навички самоорганізації, тайм-менеджменту, саморегуляції та цифрової грамотності. Студенти з недостатньо розвиненими цими навичками зіштовхуються з суттєвими труднощами адаптації, що може призводити до зниження навчальної мотивації, академічної неуспішності та навіть відрахування [50, 118].

Характеристика адаптаційних процесів першокурсників неможлива без урахування їхнього психологічного благополуччя та емоційного стану. Вступ до ЗВО часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненості, стресу. Дослідження свідчать, що у значної частини першокурсників у перші місяці навчання спостерігаються симптоми емоційного виснаження, порушення сну, підвищена дратівливість, труднощі з концентрацією уваги. Ці прояви є нормальною реакцією на стрес, пов'язаний з адаптацією до нових умов, і зазвичай зменшуються в міру успішної адаптації. Однак, при надмірній інтенсивності або тривалості ці симптоми можуть свідчити про розвиток дезадаптаційних процесів та потребу у психологічній підтримці [16, 112].

Особливої уваги заслуговують мотиваційні аспекти адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Мотивація є одним із ключових факторів, що визначає успішність адаптаційних процесів та навчальної діяльності в цілому. Червоненко К. визначає, що першокурсники з внутрішньою мотивацією, орієнтовані на оволодіння професією та особистісний розвиток, демонструють вищий рівень адаптованості порівняно зі студентами із зовнішньою мотивацією, орієнтованими на формальні досягнення або уникнення негативних наслідків. Важливим аспектом мотиваційної сфери є також її стабільність: здатність підтримувати високий рівень мотивації попри труднощі та невдачі, які неминуче виникають у процесі адаптації [50, 120].

Адаптаційні процеси першокурсників мають свої особливості в умовах воєнного стану, коли до звичайних викликів, пов'язаних із входженням до нового освітнього середовища, додаються стресові фактори, пов'язані із загрозами безпеці, вимушеним переміщенням, втратою звичного способу життя. Воєнний стан створює додаткове психологічне навантаження, яке може суттєво ускладнювати адаптаційні процеси. В таких умовах критично важливою стає психологічна резилієнтність студентів – їхня здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігаючи психологічне здоров'я та

благополуччя. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем резилієнтності краще адаптуються до навчання у ЗВО навіть в умовах додаткових стресових факторів [2, 306].

Вплив академічної групи на адаптаційні процеси першокурсників є одним із найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації. Академічна група виступає як первинне соціальне середовище, в якому відбувається адаптація студента до нових умов навчання та соціального оточення. Характер взаємин у групі, рівень її згуртованості, наявність підтримки та взаємодопомоги між студентами безпосередньо впливають на успішність адаптаційних процесів. Дані досліджень свідчать, що студенти, які встановили позитивні, підтримуючі взаємини з одногрупниками, демонструють вищий рівень адаптованості та нижчий рівень тривожності порівняно з тими, хто відчуває труднощі у соціальній взаємодії або відчуження від групи.

Згідно з дослідженнями Лукашевича М. П., процес адаптації першокурсників до навчання у ЗВО проходить через ряд кризових періодів, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, сумнівами у правильності вибору професії, тимчасовим зниженням навчальної мотивації. Науковець виділяє кризу першого семестру, пов'язану з первинною адаптацією до нових умов навчання, та кризу першої сесії, пов'язану з першим серйозним випробуванням академічних знань та навичок. Ці кризи є нормативними етапами адаптаційного процесу, через які проходить більшість першокурсників. Успішне подолання цих криз сприяє формуванню адаптаційних механізмів, які будуть корисними не лише в контексті навчання, але й у подальшій професійній діяльності [31, 124].

Підсумовуючи, можна зазначити, що адаптаційні процеси першокурсників до навчання у ЗВО є складними, багатоаспектними та індивідуально варіативними. Вони охоплюють різні сфери життєдіяльності студента: від психофізіологічного пристосування до нового режиму праці та відпочинку до соціально-психологічної інтеграції у нове середовище та

формування професійної ідентичності. Успішність цих процесів залежить від взаємодії різноманітних факторів: індивідуально-психологічних особливостей студента, характеристик освітнього середовища, соціальної підтримки та психологічного супроводу. Розуміння закономірностей адаптаційних процесів першокурсників дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічного супроводу, спрямовані на оптимізацію адаптації та запобігання розвитку дезадаптаційних процесів.

2.3. Психологічні компоненти адаптації першокурсників до дистанційного навчання:

Адаптація першокурсників до дистанційного навчання є багатокомпонентним психологічним процесом, що охоплює різні сфери особистості та забезпечує пристосування до нових умов освітньої діяльності. Необхідність одночасної адаптації до статусу студента та до дистанційного формату навчання створює подвійне навантаження на психіку першокурсників, вимагаючи мобілізації різноманітних особистісних ресурсів та формування нових адаптаційних механізмів. Комплексний аналіз цього процесу дозволяє виділити кілька основних психологічних компонентів, які взаємодіють між собою та визначають успішність адаптації в цілому: емоційно-вольовий, когнітивний, соціально-комунікативний та мотиваційний [19, 201].

2.3.1. Емоційно-вольові аспекти адаптації

Емоційно-вольовий компонент адаптації першокурсників до дистанційного навчання відіграє фундаментальну роль у забезпеченні психологічної стійкості та ефективності навчальної діяльності. Цей компонент включає емоційні реакції та стани, які виникають у процесі адаптації, а також вольові якості, необхідні для подолання труднощів та самоорганізації навчального процесу. В умовах дистанційного навчання та

воєнного стану емоційно-вольова сфера першокурсників зазнає значного навантаження [14, 65].

Специфіка емоційних станів першокурсників у процесі адаптації до дистанційного навчання характеризується підвищеним рівнем тривожності, невпевненості, напруження. Дослідження показують, що на початковому етапі адаптації більшість студентів-першокурсників відчувають тривогу, пов'язану з невизначеністю нової ситуації, страхом невідповідності вимогам, сумнівами у правильності вибору спеціальності. Ці емоційні стани посилюються в умовах дистанційного навчання, коли відсутність безпосереднього контакту з викладачами та іншими студентами обмежує можливості отримання емоційної підтримки та зворотного зв'язку.

Калюжна Ю. І. зазначає, що в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану студенти-першокурсники часто відчувають амбівалентні емоції. З одного боку, вони можуть відчувати полегшення від того, що мають можливість навчатися в безпечних умовах, а з іншого – фрустрацію через неможливість повноцінно включитися в університетське життя, встановити глибокі соціальні зв'язки, відчути атмосферу студентського життя [24, 70].

Важливу роль в адаптації першокурсників до дистанційного навчання відіграють вольові якості особистості, які забезпечують здатність до саморегуляції, самоорганізації та подолання труднощів. В умовах дистанційного навчання, коли зовнішній контроль з боку викладачів та освітнього середовища значно обмежений, саме вольові якості стають ключовим фактором, що визначає успішність навчальної діяльності. Здатність до самомотивації, самоконтролю, подолання прокрастинації, планування та організації навчального процесу є необхідними умовами ефективної адаптації першокурсників до дистанційного формату.

Особливе місце в емоційно-вольових аспектах адаптації першокурсників займає резилієнтність – здатність успішно долати складні життєві обставини, відновлюватися після стресу та зберігати психологічне благополуччя попри негативні впливи. За даними досліджень, високий рівень

резилієнтності корелює з успішною адаптацією першокурсників, їхньою здатністю підтримувати навчальну мотивацію та психологічне благополуччя в складних умовах [2, 306].

2.3.2. Когнітивні аспекти адаптації

Когнітивні аспекти адаптації першокурсників до дистанційного навчання охоплюють психічні процеси, пов'язані із пізнавальною діяльністю: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, а також метакогнітивні процеси, які забезпечують регуляцію власної пізнавальної активності. Специфіка дистанційного формату навчання створює особливі умови для функціонування когнітивних процесів студентів, вимагаючи їх адаптації до нових способів сприйняття та обробки навчальної інформації [46, 138].

Особливого значення в контексті когнітивної адаптації набуває увага – психічний процес, що забезпечує вибірковість та концентрацію на навчальному матеріалі. В умовах дистанційного навчання підтримка стійкої уваги стає серйозним викликом для першокурсників через численні відволікаючі фактори домашнього середовища, технічні переривання, відсутність безпосереднього контролю з боку викладача, а також психологічне напруження через воєнний стан. Дослідження свідчать, що труднощі з концентрацією уваги є однією з найпоширеніших скарг студентів, які навчаються дистанційно [51, 157].

Вплив дистанційного формату навчання на процеси пам'яті виявляється у зміні умов запам'ятовування та відтворення навчальної інформації. З одного боку, дистанційний формат надає студентам більше можливостей для організації повторення матеріалу, використання різноманітних мнемонічних технік, створення персоналізованих конспектів. З іншого боку, відсутність живого спілкування з викладачем та одногрупниками, емоційного контексту та соціальної підтримки може негативно впливати на процеси запам'ятовування. Крім того, інформаційне перевантаження, характерне для онлайн-навчання, може призводити до поверхневого опрацювання матеріалу.

Формування цифрової грамотності першокурсників є важливим компонентом когнітивної адаптації до дистанційного навчання. Цифрова грамотність включає не лише технічні навички роботи з комп'ютером та програмним забезпеченням, але й когнітивні стратегії ефективного пошуку, оцінки, організації та використання інформації в цифровому середовищі. Першокурсники з вищим рівнем цифрової грамотності легше освоюють навчальні платформи, ефективніше організовують роботу з електронними матеріалами, краще справляються з технічними проблемами, що в цілому сприяє їхній успішній адаптації до нових умов навчання.

2.3.3. Соціально-комунікативні аспекти адаптації

Соціально-комунікативні аспекти адаптації першокурсників до дистанційного навчання охоплюють процеси встановлення та підтримки соціальних зв'язків, формування комунікативних стратегій у віртуальному середовищі, входження до нової соціальної групи та прийняття відповідних соціальних ролей. Дистанційний формат навчання суттєво змінює характер соціальної взаємодії, обмежуючи безпосередні контакти між студентами та викладачами [48, 62].

Формування соціальної ідентичності першокурсника як студента закладу вищої освіти є важливим аспектом адаптації, який ускладнюється в умовах дистанційного навчання. Відсутність фізичного перебування в університетському середовищі, обмежені можливості для спонтанної комунікації, віртуалізація соціальних контактів – усе це може перешкоджати формуванню відчуття приналежності до студентської спільноти та ідентифікації себе з обраним закладом освіти. Дослідження показують, що студенти, які навчаються дистанційно з самого початку свого університетського шляху, часто відчувають себе ізольованими, відірваними від університетського життя.

Шворак В. І. звертає увагу на особливості формування соціальних зв'язків між першокурсниками в умовах дистанційного навчання. Дослідник зазначає, що віртуальне середовище створює особливі умови для соціальної

взаємодії, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню дружніх стосунків та відчуття групової згуртованості. З одного боку, віртуальне спілкування може сприяти залученню інтровертованих студентів, які почуваються комфортніше в онлайн-форматі порівняно з безпосередньою взаємодією. З іншого боку, обмеженість невербальних каналів комунікації, відсутність спільного фізичного простору та спільних позанавчальних активностей може уповільнювати процес формування глибоких соціальних зв'язків [53, 229].

Соціальна підтримка є критично важливим фактором успішної адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Відчуття підтримки з боку одногрупників, викладачів, сім'ї та друзів допомагає студентам долати стрес, підтримувати мотивацію до навчання, зберігати психологічне благополуччя в складних умовах. Дослідження свідчать, що студенти з розвиненою мережею соціальної підтримки демонструють вищий рівень адаптованості до дистанційного навчання, менш схильні до емоційного виснаження та показують кращі академічні результати.

2.3.4. Мотиваційні аспекти адаптації

Мотиваційний компонент відіграє ключову роль у процесі адаптації першокурсників до дистанційного навчання, визначаючи спрямованість та інтенсивність їхньої навчальної діяльності. Мотивація виступає внутрішнім рушієм, який спонукає студентів долати труднощі адаптаційного періоду, розвивати нові навички, необхідні для успішного навчання в дистанційному форматі, та підтримувати стабільну академічну активність навіть в умовах зовнішніх стресових факторів, пов'язаних із воєнним станом [35, с. 24].

Специфіка мотиваційних процесів у контексті адаптації до дистанційного навчання полягає у їх підвищеній уразливості до зовнішніх впливів. Відсутність безпосереднього контакту з викладачами та одногрупниками, які могли б виступати джерелами зовнішньої мотивації,

обмеженість емоційної підтримки та зворотного зв'язку, технічні труднощі та інформаційне перевантаження – все це може призводити до зниження навчальної мотивації першокурсників. В умовах воєнного стану ця проблема посилюється через загальний психологічний стрес, невизначеність щодо майбутнього, переосмислення життєвих пріоритетів [33, 105].

Непорада І. М. виділяє кілька типів мотивації, які по-різному впливають на процес адаптації першокурсників до дистанційного навчання. Внутрішня мотивація, заснована на інтересі до навчання, прагненні до самореалізації, бажанні оволодіти професією, виявляється найбільш стійкою до негативних зовнішніх впливів та найефективніше підтримує навчальну активність студентів. Зовнішня позитивна мотивація, пов'язана з можливістю отримання позитивних результатів (схвалення, високі оцінки, стипендія), також сприяє адаптації, проте є менш стійкою. Зовнішня негативна мотивація, заснована на уникненні негативних наслідків (низьких оцінок, осуду, відрахування), виявляється найменш ефективною в контексті дистанційного навчання [37, 43].

Динаміка мотиваційних процесів першокурсників у ході адаптації до дистанційного навчання характеризується певною циклічністю. На початковому етапі адаптації більшість студентів демонструють високий рівень мотивації, пов'язаний з новизною ситуації, оптимістичними очікуваннями, бажанням проявити себе в новій ролі студента. Однак після зіткнення з першими труднощами мотивація може суттєво знижуватися. Подальша динаміка залежить від індивідуальних особливостей студента, наявності підтримки, ефективності адаптаційних механізмів. У випадку успішної адаптації мотивація поступово стабілізується на оптимальному рівні, достатньому для забезпечення ефективної навчальної діяльності.

Підсумовуючи, слід зазначити, що психологічні компоненти адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Емоційно-вольові, когнітивні, соціально-комунікативні та мотиваційні аспекти утворюють єдину систему, яка забезпечує пристосування студентів до нових умов навчання.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Організація і методи дослідження

Дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану проводилося на базі Запорізького національного університету протягом навчального року. У процесі дослідження було використано теоретичне положення про те, що адаптація студентів першого курсу до дистанційного навчання є складним багатоаспектним процесом, який суттєво ускладнюється факторами воєнного стану. Організація дослідження ґрунтувалася на комплексному підході, що передбачав вивчення різних аспектів адаптаційного процесу: навчального, соціально-комунікативного, емоційно-вольового, технічно-організаційного та мотиваційно-ціннісного.

Вибірку дослідження склали 40 студентів-першокурсників Запорізького національного університету факультету соціальної педагогіки та психології, віком від 17 до 19 років, з яких 27 осіб жіночої статі (67,5%) та 13 осіб чоловічої статі (32,5%). Переважну більшість респондентів (32 особи, 80%) становили студенти, які проживають у Запорізькій області, інші – представники сусідніх областей, зокрема Дніпропетровської, Херсонської та Миколаївської. За умовами проживання 29 осіб (72,5%) мешкають у батьківських домівках, 6 осіб (15%) – у гуртожитку, 5 осіб (12,5%) – в орендованому житлі. Вибір вказаної категорії респондентів обумовлений тим, що студенти-першокурсники є найбільш вразливою групою з точки зору адаптації, оскільки вони одночасно пристосовуються до нового освітнього середовища, формату навчання та складних умов воєнного стану.

Дослідження проводилося у чотири етапи, кожен з яких мав свою специфіку та завдання. На першому, підготовчому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначалися методологічні засади, формувалася вибірка та підбирався відповідний психодіагностичний інструментарій. Цей етап включав ретельне вивчення сучасних підходів до дослідження адаптаційних процесів студентів в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. На другому етапі відбувалася розробка та апробація авторської анкети для визначення особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Третій етап був присвячений проведенню емпіричного дослідження, збору первинних даних за допомогою обраних методик. Четвертий етап передбачав статистичну обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, формулювання висновків та розробку програми психологічного супроводу адаптації першокурсників.

Методологічною основою дослідження стали принципи системності (розгляд адаптації як цілісної системи взаємопов'язаних компонентів), комплексності (вивчення різних аспектів адаптаційного процесу), об'єктивності (використання стандартизованих методик та статистичних методів обробки даних) та принцип єдності свідомості та діяльності (дослідження адаптації у контексті реальної навчальної діяльності студентів). У дослідженні було використано фундаментальні положення про адаптацію як активний процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності (Л. І. Березовська, В. В. Кириченко, О. М. Кокун); концепції психологічної адаптації студентів до навчання у ЗВО (О. І. Власова, М. М. Дідух, І. М. Кондратенко, В. Ю. Лєсовий); сучасні дослідження особливостей дистанційного навчання (Г. Галімон, О. Гнатюк, В. А. Дудник, Н. В. Ільїна, Л. В. Штихно); наукові розвідки щодо впливу воєнного стану на психологічний стан студентської молоді (І. В. Бойко, В. А. Вінс, В. Дейнеко, А. Москаленко, Т. В. Полуянова).

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування); статистичні (кількісний та якісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, аналіз відсоткових співвідношень). Для статистичної обробки результатів використовувалася програма Microsoft Excel, що дозволило забезпечити надійність і достовірність отриманих даних. Візуалізація результатів здійснювалася також за допомогою програми Microsoft Excel, що забезпечило наочність представлення емпіричних даних у вигляді таблиць та діаграм.

Психодіагностичний інструментарій дослідження включав дві стандартизовані методики та авторську анкету. Перша методика – опитувальник адаптованості студентів до ЗВО (Т. Дубовицька, А. Крилова, адаптований варіант), був обраний для визначення рівня адаптованості першокурсників до навчальної діяльності та до навчальної групи (Додаток А). Опитувальник складається з 28 тверджень, які розподілені на дві шкали: адаптованість до навчальної діяльності (14 тверджень) і адаптованість до групи (14 тверджень). Студентам пропонувалося оцінити кожне твердження за шкалою: «Так» (2 бали), «Частково» (1 бал), «Ні» (0 балів). При обробці результатів враховувалося, що в опитувальнику містяться прямі та зворотні твердження. Загальна сума балів за кожною шкалою свідчить про рівень адаптованості: 0-9 балів – низький рівень, 10-18 балів – середній рівень, 19-28 балів – високий рівень. Специфіка адаптованого варіанту опитувальника полягала у тому, що формулювання тверджень було скориговано з урахуванням особливостей дистанційного формату навчання та умов воєнного стану.

Друга методика – Коротка шкала резилієнтності (BRS – Brief Resilience Scale, українська адаптація) була використана для визначення здатності студентів відновлюватися після стресових ситуацій та зберігати психологічне

благополуччя в складних умовах (Додаток Б). Обрання даної методики обумовлене тим, що резилієнтність є важливим фактором успішної адаптації в умовах воєнного стану. Шкала містить 6 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від «Категорично не згоден» (1 бал) до «Повністю згоден» (5 балів). При обробці результатів бали за непарними твердженнями (1, 3, 5) зараховуються як вказано, а за парними (2, 4, 6) – у зворотному порядку. Середній бал обчислюється шляхом ділення суми балів на кількість тверджень (6). Інтерпретація результатів: 1.00-2.99 – низька резилієнтність, 3.00-4.30 – середня резилієнтність, 4.31-5.00 – висока резилієнтність. Перевагами цієї методики є її компактність, простота у використанні та висока інформативність щодо психологічної стійкості особистості.

Третій інструмент – авторська анкета «Адаптація першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану» була розроблена для комплексного дослідження особливостей адаптації студентів у специфічних умовах (Додаток В). Анкета складається з 28 питань, розподілених на чотири блоки: технічно-організаційний (6 питань), психоемоційний (6 питань), соціально-комунікативний (6 питань) та мотиваційно-ціннісний (6 питань), а також містить 4 відкритих питання, які дозволяють отримати якісну інформацію щодо проблем та стратегій адаптації. Технічно-організаційний блок спрямований на вивчення особливостей організації навчального процесу, наявності необхідних технічних засобів, стабільності інтернет-зв'язку та впливу повітряних тривог на навчальний процес. Психоемоційний блок досліджує рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження та способи психологічної саморегуляції. Соціально-комунікативний блок зосереджений на вивченні особливостей взаємодії з викладачами та одногрупниками в умовах дистанційного навчання. Мотиваційно-ціннісний блок спрямований на визначення змін у навчальній мотивації, здатності до самоорганізації та бачення професійного майбутнього в умовах воєнного стану. Відповіді на питання оцінювалися за 5-бальною шкалою від 1 (зовсім не погоджуюсь) до 5 (повністю погоджуюсь). Загальний бал за кожним

блоком інтерпретувався наступним чином: 6-13 балів – низький рівень адаптованості, 14-23 балів – середній рівень, 24-30 балів – високий рівень. Відкриті питання анкети дозволили виявити специфічні труднощі та ефективні стратегії адаптації першокурсників, що не могли бути охоплені стандартизованими методиками.

Процедура дослідження включала попереднє інформування студентів про мету дослідження, отримання їхньої згоди на участь та забезпечення анонімності отриманих даних. Тестування проводилося в онлайн-форматі з використанням Google Forms, що дозволило охопити всіх обраних респондентів незалежно від їх місцезнаходження. Використання онлайн-формату мало також додатковий психологічний ефект, адже дозволило студентам заповнювати опитувальники у комфортній для них обстановці, що підвищило достовірність отриманих результатів. Перевагою обраних психодіагностичних інструментів є їх надійність, валідність та взаємодоповнюваність, що дозволило отримати комплексне розуміння різних аспектів адаптаційного процесу першокурсників в умовах дистанційного навчання та воєнного стану.

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів описової статистики, зокрема визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, стандартних відхилень. Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона був застосований для виявлення взаємозв'язків між різними параметрами адаптації та визначення їх статистичної значущості. Для визначення відмінностей між групами за статтю та віком використовувався t-критерій Стьюдента. Обчислення здійснювалося за допомогою програми Microsoft Excel, що дозволило створити необхідні таблиці та діаграми для наочного представлення отриманих результатів. Всі статистичні процедури проводилися з урахуванням необхідного рівня значущості ($p < 0,05$ або $p < 0,01$), що забезпечило достовірність отриманих статистичних даних.

Організація дослідження мала певні обмеження та специфічні особливості, пов'язані з умовами воєнного стану. Зокрема, необхідність проводити дослідження виключно в онлайн-форматі, врахування можливих

перебоїв з електропостачанням та інтернет-з'єднанням, психологічна травмованість деяких студентів внаслідок воєнних дій. Ці фактори були враховані при плануванні та проведенні дослідження, зокрема, через надання достатнього часу для заповнення опитувальників, можливість повернутися до заповнення у зручний час, забезпечення технічної підтримки для студентів, які мали труднощі з доступом до онлайн-форм. Важливим етичним аспектом дослідження було забезпечення добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та психологічної безпеки респондентів.

3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників

Результати дослідження адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану дозволили виявити загальний рівень адаптованості студентів та її особливості за різними аспектами. Відповідно до мети дослідження, першочерговим завданням було визначити загальний рівень адаптації студентів до навчальної діяльності та до групи за опитувальником адаптованості студентів до ЗВО. Розподіл рівнів адаптованості першокурсників до навчальної діяльності представлено на рис. 3.1.

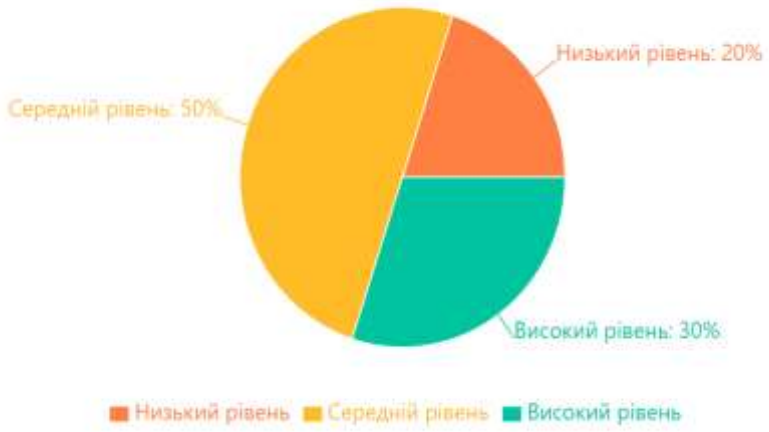


Рис. 3.1. Розподіл рівнів адаптованості першокурсників до навчальної діяльності

На рисунку 3.1 чітко простежується переважання середнього рівня адаптованості до навчальної діяльності у досліджуваних першокурсників (50%). Водночас високий рівень адаптованості продемонстрували 30% студентів, а низький рівень – 20%. Такий розподіл свідчить про те, що більшість студентів демонструє задовільний рівень пристосування до нових умов навчальної діяльності, проте значна частина (кожен п'ятий) відчуває суттєві труднощі в організації свого навчання у дистанційному форматі.

Аналіз відповідей на окремі запитання опитувальника дозволив виявити найбільш проблемні аспекти навчальної адаптації. Зокрема, найнижчі бали першокурсники отримали за твердженнями «Мені важко самостійно організувати свій навчальний процес в умовах дистанційного навчання» (середній бал – 0,8) та «У мене виникають труднощі в пізнавальній діяльності (концентрація уваги, запам'ятовування, розуміння матеріалу) під час дистанційного навчання» (середній бал – 0,9). Це вказує на необхідність розвитку навичок самоорганізації та підвищення ефективності пізнавальних процесів в умовах дистанційного навчання.

Для більш детального аналізу особливостей адаптації до навчальної діяльності було проведено порівняння рівнів адаптованості студентів різної статі, результати якого наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл рівнів адаптованості до навчальної діяльності за статтю

Рівень адаптованості	**Жінки (n=27)**		**Чоловіки (n=13)**	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький	8	29,6	0	0
Середній	17	63	3	23,1
Високий	2	7,4	10	76,9

Аналізуючи дані таблиці 3.1, можна відзначити суттєві відмінності в рівнях адаптованості до навчальної діяльності між студентами різної статі.

Серед юнаків переважає високий рівень адаптованості (76,9%), тоді як серед дівчат найбільш поширеним є середній рівень (63%). Особливо показовим є те, що жоден представник чоловічої статі не продемонстрував низького рівня адаптованості, тоді як серед дівчат цей показник становить 29,6%. Такі гендерні відмінності можуть бути обумовлені більшою стресостійкістю юнаків, їхньою кращою пристосованістю до роботи з технічними засобами, а також меншою емоційною чутливістю до умов воєнного стану.

Наступним аспектом дослідження було вивчення адаптованості першокурсників до групи. Результати розподілу рівнів адаптованості до групи представлені на рис. 3.2.

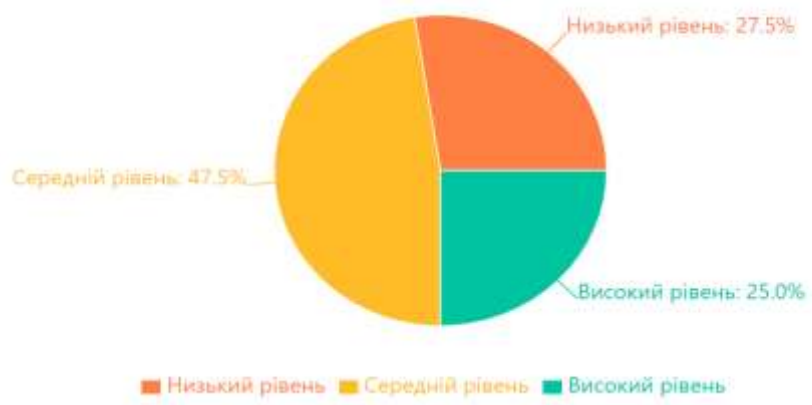


Рис. 3.2. Розподіл рівнів адаптованості першокурсників до групи

Як видно з рисунку 3.2, розподіл рівнів адаптованості першокурсників до групи показує переважання середнього рівня (47,5%). Високий рівень адаптованості до групи виявлено у 25% студентів, а низький рівень – у 27,5%. Порівнюючи ці дані з результатами адаптованості до навчальної діяльності, можна відзначити, що адаптація до групи в умовах дистанційного навчання є більш проблематичною для студентів, про що свідчить вищий відсоток осіб із низьким рівнем адаптованості.

Аналіз відповідей на окремі твердження опитувальника показав, що найбільші труднощі у студентів викликає встановлення соціальних зв'язків в умовах віртуального спілкування. Зокрема, найнижчі бали отримано за

твердженнями «Мені не вистачає живого спілкування з групою» (середній бал – 0,7) та «Я відчуваю себе ізольованим від університетського життя» (середній бал – 0,8). Це свідчить про те, що дистанційний формат навчання створює значні перешкоди для повноцінної соціалізації першокурсників у новому освітньому середовищі.

Для більш глибокого розуміння особливостей адаптації студентів було проведено дослідження їхньої резилієнтності, яка є важливим фактором пристосування до складних умов. Розподіл рівнів резилієнтності серед першокурсників представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів резилієнтності першокурсників

Рівень резилієнтності	**Кількість осіб**	**Відсоток**
Низький	11	27,5%
Середній	22	55%
Високий	7	17,5%

Дані таблиці 3.2 демонструють, що більшість студентів (55%) мають середній рівень резилієнтності, що вказує на помірну здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та відновлюватися після них. Високий рівень резилієнтності виявлено лише у 17,5% студентів, що є досить низьким показником з огляду на складні умови навчання. Водночас 27,5% першокурсників мають низький рівень резилієнтності, що свідчить про їхню вразливість до стресових факторів воєнного стану та труднощів дистанційного навчання.

Важливою для аналізу є статева диференціація рівнів резилієнтності, яка представлена на рис. 3.3.

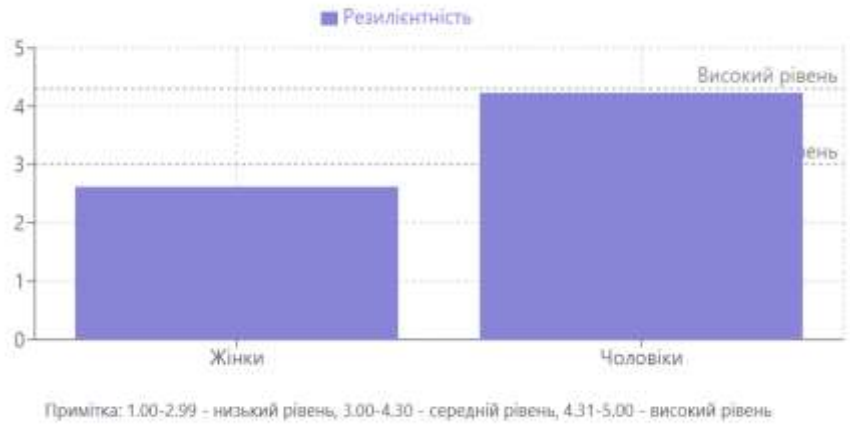


Рис. 3.3. Середні показники резилієнтності студентів різної статі

Як демонструє рисунок 3.3, існує суттєва різниця в рівнях резилієнтності між студентами різної статі. Середній показник резилієнтності у дівчат становить 2,62, що відповідає низькому рівню, тоді як у юнаків цей показник сягає 4,23, що наближається до високого рівня. Така відмінність може бути обумовлена різними соціокультурними очікуваннями щодо поведінки чоловіків і жінок у стресових ситуаціях, а також психофізіологічними особливостями реагування на стрес. Важливо відзначити, що рівень резилієнтності виявився значуще пов'язаним з рівнем адаптованості до навчальної діяльності ($r = 0,86$, $p < 0,01$) та до групи ($r = 0,74$, $p < 0,01$), що підтверджує важливість цієї особистісної характеристики для успішної адаптації в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

Для комплексного дослідження адаптації першокурсників було використано авторську анкету, яка дозволила виявити особливості адаптації за такими аспектами: технічно-організаційним, психоемоційним, соціально-комунікативним та мотиваційно-ціннісним. Порівняльний аналіз рівнів адаптованості за цими аспектами представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл рівнів адаптованості першокурсників за різними аспектами

Аспект адаптації	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Технічно-організаційний	20%	55%	25%
Психоемоційний	22,5%	52,5%	25%
Соціально-комунікативний	20%	55%	25%
Мотиваційно-ціннісний	22,5%	52,5%	25%

Як видно з таблиці 3.3, розподіл рівнів адаптованості першокурсників за різними аспектами є досить подібним. За всіма аспектами переважає середній рівень адаптованості (52,5-55%), а відсоток студентів з високим рівнем є стабільним (25%). Найбільш проблемними виявилися психоемоційний та мотиваційно-ціннісний аспекти, за якими низький рівень адаптованості демонструють 22,5% студентів. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя та навчальна мотивація є найбільш вразливими сферами в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

Аналіз відповідей на окремі питання авторської анкети дозволив виявити найбільш проблемні зони в кожному аспекті адаптації. У технічно-організаційному аспекті найбільші труднощі пов'язані з відключеннями електроенергії (середній бал – 3,7) та відсутністю безпечного місця для навчання під час повітряних тривог (середній бал – 3,2). У психоемоційному аспекті найнижчі бали отримано за питаннями щодо підвищеної тривожності через навчання в умовах воєнного стану (середній бал – 3,8) та емоційного виснаження (середній бал – 3,5). У соціально-комунікативному аспекті найбільш проблемними є нестача живого спілкування з одногрупниками та викладачами (середній бал – 4,1) та складнощі у встановленні дружніх стосунків з одногрупниками (середній бал – 3,4). У мотиваційно-ціннісному аспекті найнижчі бали отримано за питаннями щодо зниження мотивації до навчання в умовах воєнного стану (середній бал – 3,6) та складнощів із самоорганізацією навчального процесу в домашніх умовах (середній бал – 3,5).

Результати аналізу вікових особливостей адаптації першокурсників представлено на рис. 3.4.

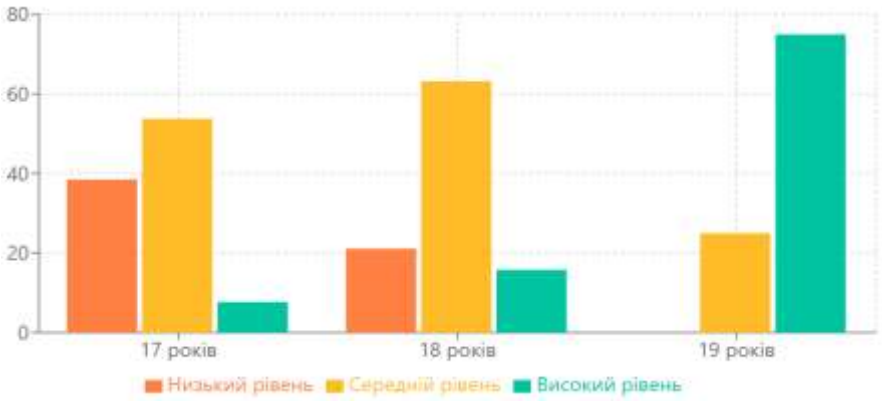


Рис. 3.4. Розподіл рівнів загальної адаптованості першокурсників за віком

Як видно з рисунку 3.4, рівень адаптованості студентів підвищується з віком. Серед 17-річних студентів переважає середній рівень адаптованості (53,8%), але значна частка (38,5%) має низький рівень. Серед 18-річних також переважає середній рівень (63,2%), проте відсоток студентів з низьким рівнем зменшується до 21,1%. Найкращі показники адаптованості демонструють 19-річні студенти, серед яких переважає високий рівень (75%), а низький рівень взагалі відсутній.

Аналіз відповідей на відкриті питання авторської анкети дозволив виявити основні труднощі, з якими стикаються першокурсники під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Результати цього аналізу представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Основні труднощі першокурсників під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Категорія труднощів	Кількість осіб	Відсоток
Проблеми з електропостачанням	34	85%
Психологічний стрес через повітряні тривоги	30	75%
Відсутність стабільного інтернет-зв'язку	28	70%
Складнощі з концентрацією уваги	25	62,5%
Брак живого спілкування з одногрупниками	22	55%

Продовження таблиці 3.4

Технічні проблеми з обладнанням	18	45%
Складнощі з самоорганізацією та плануванням часу	16	40%
Перевантаження навчальними завданнями	14	35%

Дані таблиці 3.4 свідчать про те, що найбільш поширеними труднощами є проблеми з електропостачанням (85%), психологічний стрес через повітряні тривоги (75%) та відсутність стабільного інтернет-зв'язку (70%). Ці зовнішні фактори створюють суттєві перешкоди для нормального навчального процесу і вимагають додаткових адаптаційних ресурсів. Водночас значна частина першокурсників відзначає психологічні труднощі: складнощі з концентрацією уваги (62,5%), брак живого спілкування (55%) та проблеми з самоорганізацією (40%).

Важливим аспектом дослідження було виявлення стратегій та методів, які допомагають першокурсникам адаптуватися до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Результати аналізу відповідей на відповідне відкрите питання представлено на рис. 3.5.

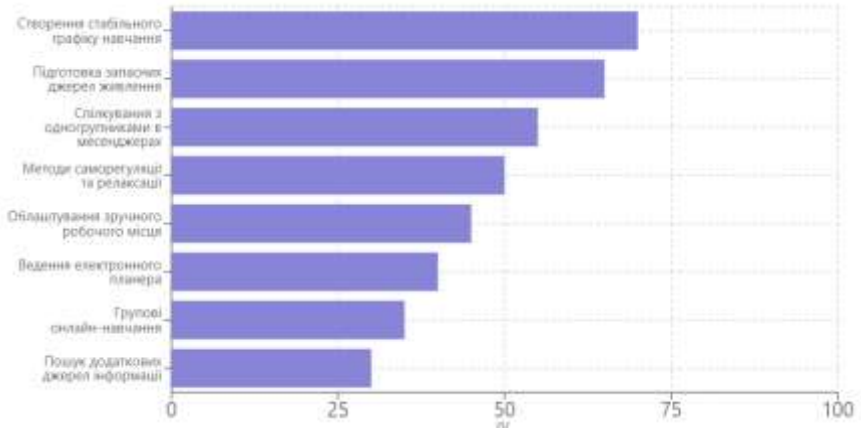


Рис. 3.5. Ефективні стратегії адаптації першокурсників до дистанційного навчання

Як демонструє рисунок 3.5, найбільш поширеними стратегіями адаптації є створення стабільного графіку навчання (70%), підготовка запасних джерел живлення (65%) та регулярне спілкування з

одногрупниками в месенджерах (55%). Це свідчить про те, що студенти намагаються структурувати свій навчальний процес, забезпечити технічні умови для навчання та підтримувати соціальні зв'язки попри обмеження дистанційного формату. Важливо відзначити, що половина студентів (50%) використовує методи саморегуляції та релаксації, що свідчить про усвідомлення ними важливості психологічного самоврядування в стресових умовах.

Результати дослідження очікувань першокурсників щодо підтримки з боку університету представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Очікування першокурсників щодо підтримки з боку університету

Вид підтримки	Кількість осіб	Відсоток
Психологічна підтримка та консультування	32	80%
Гнучкий розклад з урахуванням відключень електроенергії	30	75%
Технічна підтримка та забезпечення обладнанням	26	65%
Допомога з організацією навчального процесу	24	60%
Створення безпечних умов під час повітряних тривог	22	55%
Тренінги з управління стресом	20	50%
Додаткові консультації з викладачами	18	45%

Аналізуючи дані таблиці 3.5, можна відзначити, що на перший план виступають потреби в психологічній підтримці (80%) та гнучкому розкладі занять (75%). Це підтверджує значущість психологічного фактору в адаптації першокурсників та необхідність організаційного врахування особливостей воєнного стану. Також важливими є технічна підтримка (65%) та допомога з організацією навчального процесу (60%), що вказує на потребу студентів у зовнішній структуризації та забезпеченні умов для навчання. Загалом, ці дані можуть стати основою для розробки програми психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Таким чином, результати комплексного дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану дозволили виявити загальний рівень адаптованості студентів, визначити проблемні аспекти адаптаційного процесу, зрозуміти вікові та гендерні особливості адаптації, а також виявити ефективні стратегії адаптації та очікування студентів щодо підтримки. Ці дані є важливою емпіричною основою для розробки програми психологічного супроводу адаптації першокурсників, яка буде враховувати виявлені особливості та потреби студентів.

3.3. Програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Результати емпіричного дослідження адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану стали основою для розробки комплексної програми психологічного супроводу, спрямованої на оптимізацію адаптаційних процесів та підвищення психологічного благополуччя студентів. Програма розроблена з урахуванням виявлених у процесі дослідження проблемних аспектів адаптації та очікувань студентів щодо психологічної підтримки з боку університету. На основі отриманих результатів була створена програма психологічного супроводу під назвою «Адаптація без меж», яка має на меті сприяння успішній адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану через розвиток психологічної резилієнтності, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток навичок самоорганізації та підтримку соціальних зв'язків у віртуальному середовищі.

Розроблена програма є комплексною і орієнтована на всіх учасників освітнього процесу: студентів-першокурсників, викладачів, кураторів академічних груп та адміністрацію закладу вищої освіти. Комплексний підхід забезпечує системність психологічного супроводу, оскільки кожен з

учасників освітнього процесу виконує свою роль у підтримці адаптаційних процесів першокурсників. Програма розрахована на один навчальний рік (два семестри) і передбачає поступовий розвиток адаптаційних навичок студентів відповідно до динаміки навчального процесу та змін у їхньому психологічному стані.

Основна мета програми полягає у створенні сприятливих умов для успішної адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану шляхом розвитку їхніх адаптаційних ресурсів та формування ефективних стратегій подолання труднощів. Крім того, програма має на меті підвищення загального рівня психологічного благополуччя студентів, зниження рівня тривожності та стресу, розвиток навичок самоорганізації, формування стійкої навчальної мотивації та сприяння формуванню соціальних зв'язків у віртуальному середовищі.

За структурою програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків, кожен з яких спрямований на розвиток певного аспекту адаптації: емоційно-вольового, когнітивного, соціально-комунікативного та мотиваційного. Такий підхід дозволяє забезпечити комплексний розвиток усіх компонентів адаптації, які були визначені у процесі теоретичного аналізу проблеми та підтверджені результатами емпіричного дослідження.

Перший блок програми має назву «Керуй емоціями – керуй життям» і спрямований на розвиток емоційно-вольових аспектів адаптації першокурсників. Цей блок включає серію онлайн-вебінарів з емоційної саморегуляції в умовах стресу, практичні заняття з розвитку навичок управління тривогою та страхом, а також тренінг з розвитку психологічної резилієнтності. Основна мета даного блоку полягає у формуванні у першокурсників здатності розуміти та управляти власними емоційними станами, розвитку навичок швидкого відновлення емоційного балансу під час стресових ситуацій, а також формуванні психологічної стійкості до негативних впливів воєнного стану.

Особливу увагу в рамках емоційно-вольового блоку приділено розвитку навичок самоорганізації та тайм-менеджменту, які є критично важливими для успішного навчання в дистанційному форматі. Студентам пропонуються практичні техніки планування навчальної діяльності, методи ефективного розподілу часу, стратегії подолання прокрастинації та розвитку вольових якостей. Для оцінки ефективності розвитку емоційно-вольових аспектів адаптації передбачено проведення психологічної діагностики на початку та в кінці програми, а також моніторинг змін емоційного стану студентів протягом навчального року.

Другий блок програми має назву «Ефективне навчання в цифровому середовищі» і зосереджений на розвитку когнітивних аспектів адаптації першокурсників до дистанційного навчання. В рамках цього блоку проводяться онлайн-семінари з розвитку навичок цифрової грамотності, ефективного пошуку та обробки інформації, а також майстер-класи з використання різноманітних онлайн-інструментів та платформ для навчання. Особлива увага приділяється розвитку метакогнітивних навичок – здатності студентів планувати, моніторити та оцінювати власну пізнавальну діяльність.

У рамках когнітивного блоку також проводяться практичні заняття з розвитку навичок концентрації уваги та ефективного запам'ятовування навчального матеріалу в умовах дистанційного навчання. Студентам пропонуються різноманітні техніки та стратегії, які дозволяють підвищити ефективність когнітивних процесів навіть в умовах інформаційного перевантаження та стресу, пов'язаного з воєнним станом. Важливим компонентом цього блоку є також розвиток критичного мислення та медіаграмотності, які дозволяють студентам ефективно орієнтуватися в інформаційному просторі та протистояти інформаційним загрозам в умовах війни.

Третій блок програми має назву «Разом навіть на відстані» і спрямований на розвиток соціально-комунікативних аспектів адаптації першокурсників. Цей блок включає серію групових онлайн-тренінгів з

розвитку комунікативних навичок у віртуальному середовищі, формування ефективних стратегій взаємодії з одногрупниками та викладачами, а також розвитку навичок командної роботи в онлайн-форматі. Особлива увага приділяється формуванню групової ідентичності та згуртованості, що є особливо важливим в умовах дистанційного навчання, коли студенти позбавлені можливості безпосередньої взаємодії.

В рамках соціально-комунікативного блоку також організовуються різноманітні онлайн-активності, спрямовані на неформальне спілкування та взаємодію студентів: віртуальні квести, тематичні вечори, спільні проєкти та волонтерські ініціативи. Такі заходи сприяють формуванню соціальних зв'язків між першокурсниками, розвитку відчуття приналежності до університетської спільноти та подоланню соціальної ізоляції, яка часто виникає в умовах дистанційного навчання.

Важливим компонентом соціально-комунікативного блоку є також створення системи взаємної підтримки серед студентів. Для цього формуються малі групи студентів, які регулярно взаємодіють та надають одне одному емоційну, інформаційну та навчальну підтримку. Така система взаємної підтримки дозволяє студентам відчувати себе частиною спільноти, отримувати своєчасну допомогу у вирішенні проблем та розвивати навички взаємодопомоги.

Четвертий блок програми має назву «Мотивація до навчання та особистісного зростання» і зосереджений на розвитку мотиваційних аспектів адаптації першокурсників. Цей блок включає індивідуальні та групові заняття з формування стійкої внутрішньої мотивації до навчання, розвитку навичок самомотивації, а також роботу з переосмисленням життєвих цілей та пріоритетів в умовах воєнного стану. Особлива увага приділяється формуванню зв'язку між навчальною діяльністю та майбутньою професійною реалізацією, а також розумінню ролі освіти у післявоєнному відновленні України.

В рамках мотиваційного блоку проводяться також зустрічі з успішними випускниками університету, які діляться своїм досвідом навчання та професійного становлення, розповідають про те, як знання та навички, отримані під час навчання, допомагають їм у професійній діяльності. Важливим компонентом мотиваційного блоку є також робота з розвитку навичок цілепокладання та планування професійного розвитку. Студентам пропонуються інструменти для визначення своїх професійних цілей, розробки плану їх досягнення та моніторингу прогресу.

Реалізація програми психологічного супроводу здійснюється через різноманітні форми роботи: онлайн-вебінари, групові тренінги, індивідуальні консультації, інформаційні матеріали та ресурси для самостійного опрацювання, а також систему взаємної підтримки студентів. Онлайн-вебінари проводяться регулярно протягом навчального року і охоплюють різноманітні аспекти адаптації до дистанційного навчання. Групові тренінги проводяться в малих групах і спрямовані на більш глибоку роботу з конкретними аспектами адаптації. Індивідуальні консультації проводяться як за запитом студентів, так і за результатами моніторингу їхнього психологічного стану.

Важливим компонентом програми є робота з викладачами та кураторами академічних груп, які безпосередньо взаємодіють зі студентами в освітньому процесі. Для них проводяться спеціальні методичні семінари, спрямовані на розвиток навичок психологічної підтримки студентів, створення психологічно безпечного освітнього середовища в умовах дистанційного навчання, а також ефективної комунікації зі студентами у віртуальному просторі.

Для оцінки ефективності програми передбачено проведення моніторингу психологічного стану студентів та рівня їхньої адаптованості до дистанційного навчання на початку, в середині та в кінці навчального року. Моніторинг здійснюється з використанням психодіагностичних методик, аналізу успішності студентів, а також через збір зворотного зв'язку від самих студентів, викладачів та кураторів академічних груп.

Програма психологічного супроводу враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає диференційований підхід до роботи з різними категоріями першокурсників. Для студентів з низьким рівнем резилієнтності та високим рівнем тривожності передбачено більш інтенсивну роботу в рамках емоційно-вольового блоку. Для студентів з труднощами у соціально-комунікативній сфері передбачено додаткові заходи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок. Студентам з низьким рівнем мотивації пропонуються додаткові консультації та заняття, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації до навчання.

Таким чином, розроблена програма психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану є комплексним, науково обґрунтованим підходом до підтримки адаптаційних процесів студентів у складних умовах. Вона враховує різноманітні аспекти адаптації, індивідуальні особливості студентів, специфіку різних етапів адаптаційного процесу та динаміку зовнішньої ситуації, пов'язаної з воєнним станом. Впровадження цієї програми дозволить створити сприятливі умови для успішної адаптації першокурсників до дистанційного навчання, підвищити їхнє психологічне благополуччя та забезпечити ефективність освітнього процесу навіть у складних умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження психологічних особливостей адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану дозволило отримати теоретичні та емпіричні результати, що мають наукову новизну та практичне значення.

У процесі теоретичного аналізу проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти було визначено, що адаптація є складним багатокомпонентним процесом, який охоплює різні сфери функціонування особистості: психофізіологічну, когнітивну, соціально-психологічну та мотиваційно-ціннісну. Адаптаційні процеси першокурсників мають етапний характер, проходячи від орієнтаційного та критичного етапів до стабілізаційного та інтеграційного. Специфіка адаптації першокурсників зумовлена їхніми віковими та індивідуально-психологічними особливостями, рівнем підготовки до навчання у ЗВО, характеристиками освітнього середовища та соціальною підтримкою, яку вони отримують.

Вивчення специфіки дистанційного навчання та його психологічних аспектів в умовах воєнного стану виявило, що цей формат створює особливі умови для функціонування когнітивних процесів студентів, вимагає високого рівня самоорганізації та саморегуляції, трансформує характер соціальної взаємодії та комунікації. Воєнний стан посилює психологічне навантаження на студентів, викликаючи тривогу, стрес, порушення нормального режиму навчання через повітряні тривоги, проблеми з електропостачанням та інтернет-зв'язком. Ці фактори суттєво ускладнюють адаптаційні процеси першокурсників та вимагають від них додаткових психологічних ресурсів.

Теоретичний аналіз дозволив виділити основні психологічні компоненти адаптації першокурсників до дистанційного навчання: емоційно-вольовий, когнітивний, соціально-комунікативний та мотиваційний. Емоційно-вольовий компонент включає емоційні реакції на нові умови

навчання, здатність до емоційної саморегуляції, резилієнтність та вольові якості, необхідні для самоорганізації. Когнітивний компонент охоплює адаптацію пізнавальних процесів до особливостей дистанційного навчання, розвиток метакогнітивних навичок та цифрової грамотності. Соціально-комунікативний компонент відображає процеси встановлення соціальних зв'язків у віртуальному середовищі, формування ефективних комунікативних стратегій та групової ідентичності. Мотиваційний компонент включає розвиток внутрішньої мотивації до навчання, навичок самомотивації та формування професійної спрямованості.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Запорізького національного університету, дозволило виявити особливості адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Результати показали, що більшість першокурсників демонструють середній рівень адаптованості як до навчальної діяльності, так і до навчальної групи. При цьому адаптація до групи виявилася більш проблематичною через обмеженість можливостей для безпосередньої соціальної взаємодії в умовах дистанційного навчання. Були виявлені суттєві гендерні відмінності в адаптаційних процесах: юнаки демонструють вищий рівень адаптованості до навчальної діяльності та резилієнтності порівняно з дівчатами. Також встановлено, що з віком рівень адаптованості першокурсників підвищується.

Аналіз результатів дослідження показав, що основними труднощами адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану є проблеми з електропостачанням, психологічний стрес через повітряні тривоги, відсутність стабільного інтернет-зв'язку, складнощі з концентрацією уваги, брак живого спілкування з одногрупниками, технічні проблеми з обладнанням, складнощі з самоорганізацією та перевантаження навчальними завданнями. Ефективними стратегіями адаптації виявилися створення стабільного графіку навчання, підготовка запасних джерел живлення, регулярне спілкування з одногрупниками в месенджерах, застосування методів саморегуляції та релаксації, пошук безпечного місця для навчання.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану «Адаптація без меж». Програма спрямована на розвиток усіх компонентів адаптації та включає чотири блоки: емоційно-вольовий («Керуй емоціями – керуй життям»), когнітивний («Ефективне навчання в цифровому середовищі»), соціально-комунікативний («Разом навіть на відстані») та мотиваційний («Мотивація до навчання та особистісного зростання»). Програма враховує індивідуальні особливості студентів, специфіку різних етапів адаптаційного процесу та реалізується через різноманітні форми роботи: онлайн-вебінари, групові тренінги, індивідуальні консультації, інформаційні матеріали та систему взаємної підтримки.

Отримані результати дослідження свідчать про необхідність системного підходу до психологічного супроводу адаптації першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, який враховує всі компоненти адаптаційного процесу та індивідуальні особливості студентів. Розроблена програма психологічного супроводу може бути використана психологічними службами закладів вищої освіти для оптимізації адаптаційних процесів першокурсників, підвищення їхнього психологічного благополуччя та забезпечення ефективності освітнього процесу в складних умовах воєнного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довгострокових наслідків впливу воєнного стану та дистанційного навчання на психологічне благополуччя та академічну успішність студентів, розробці методик діагностики адаптованості до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, а також дослідженні ефективності різних стратегій психологічного супроводу адаптаційних процесів першокурсників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітична довідка щодо тенденцій організації дистанційного навчання у закладах вищої освіти у 2021/2022 навчальному році в умовах воєнного стану (за результатами онлайн-анкетування учасників освітнього процесу). Державна служба якості освіти України. URL : http://surl.li/oegfu (дата звернення: 15.04.2025).

2. Басиста Д. І., Драгола Л. В. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018»* : XX Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018. С. 304–306.

3. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика*. Мукачево-Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.

4. Бойко І. В. Особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 138 с.

5. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 56-60. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.11

6. Власова О. І., Семиченко В. А., Пащенко С. Ю., Невідома Я. Г. Психологія вищої школи : підручник / за ред. О. І. Власової. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.

7. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

8. Гнатюк О. Особливості дистанційного навчання учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. URL : https://trdivizosh.odessaedu.net/uk/site/distantsiine-navchannya.html (дата звернення: 15.04.2025).

9. Горіна О. Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників до дистанційного навчання в період війни : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 15.03.2024). Частина II. С. 592-593.

10. Грекова А., Бурдіна Я., Грідіна І., Ширикалова А. Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. *Одеський медичний журнал*. 2023. № 2 (183). С. 111-117.

11. Дейнеко В. Психологічна адаптація школярів до навчання в умовах воєнного конфлікту: особливості та проблеми. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія «Психологія». 2018. № 2(44). С. 184-188.

12. Джаббарова Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія. *Соціально-гуманітарний вісник*. Харків : СГ НТМ «Новий Курс», 2020. 190 с.

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

14. Дмитрук Л. Проблема адаптації українських та іноземних студентів-першокурсників до навчального процесу. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань : УДПУ, 2019. Вип. 2. С. 32–38.

15. Дмітрієнко М. Особливості адаптації першокурсників до навчання у закладі вищої освіти: соціально-психологічний та психофізіологічний аспекти. *Science and innovations in the 21st century* : І Всеукраїнська Інтернет-конференція студентів та молодих вчених. 2021. URL : http://surl.li/tpfyd (дата звернення: 15.04.2025).

16. Дудник В., Тухтарова С., Кучер Р. Дистанційне навчання здобувачів освіти України в умовах воєнного стану: організаційний аспект. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти «Філософія. Педагогіка»*. 2022. № 2 (3). С. 54-60.

17. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. Том 1. № 1. С. 31–35.

18. Заїка Л. С., Лавренчук О. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання в умовах воєнного стану. *Інновації в освіті: проблеми, тенденції та перспективи розвитку* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 року). Запоріжжя-Чернівці : Видавничий дім «Букрек», 2023. С. 199-204.

19. Іванова О. А. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти. *Молода наука-2023* : зб. наук. праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених (м. Запоріжжя, 17-22 квіт. 2023 р.). Запоріжжя, 2023. Т. 2. С. 117–119.

20. Ільїна Н. В. Організація зворотного зв'язку під час дистанційного навчання в умовах ЗВО. *Дистанційне навчання студентів: теорія і практика* : зб. наук.-метод. праць Херсонського державного університету. Херсон : ХДУ, 2020. № 2. С. 28-34.

21. Іщук Н., Лєсовий В. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки*. Вип. 4 (1). URL : http://surl.li/tpbpw (дата звернення: 15.04.2025).

22. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Луганськ, 2021. № 2(340). С. 16–27.

23. Калюжна Ю. І. Особливості адаптації студентів – першокурсників до навчання в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 68-71.

24. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.

25. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.

26. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Пасічник С. В. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Серія : Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 109–115.

27. Кондратенко Л. Психологічна адаптація студентів до умов вищого навчального закладу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* 2015. № 1(78). С. 79-83.

28. Коць М., Бабій М., Дучимінська Т. Діагностика психічного здоров'я першокурсників закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2024. № 43. С. 103-119. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-kot

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

30. Лукашевич М. П., Шандор Ф. Ф., Червона Л. М. Людина. Адаптація. Соціалізація (соціологічний контекст) : підручник. Ужгород : «АУТДОР-ШАРК», 2023. 208 с.

31. Марченко О. Г., Баранник М. О., Жовтоніжко І. М. Організація дистанційного навчання у закладах вищої освіти в умовах війни та його вплив на психологічний стан здобувачів освіти та викладачів. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та постворєної реабілітації* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, (м. Львів, 27 жовт. 2023 р.). Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 184-187.

32. Міляєва В. Р., Свищ Н. М. До проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до умов дистанційного навчання. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 38. С. 102-107.

33. Нечитайло Л., Гричинюк Д., Шеховцова А. Адаптація студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі в умовах війни. *Modern research in world science* : The 12th International scientific and practical conference (February 26-28, 2023). Lviv : SPC «Sci-conf.com.ua», 2023. С. 123-127.

34. Непорада І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1(208). С. 39-44. DOI : https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1(208)-39-44

35. Омельчук О. В., Радзієвський В. П. Психофізіологічні резерви організму як основа формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (Фізична культура і спорт). 2025. Вип. 1 (186). С. 98-102.

36. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. 504 с.

37. Петрова Л., Чернишов І. Психологічна адаптація : теорія і практика. 2016. С. 57-65.

38. Полуянова Т. В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 2(87). С. 102-107.

39. Прокопенко А. І., Підчасов Є. В., Москаленко В. В., Доценко С. О., Лебедєва В. В. Технології дистанційного навчання : методологія створення та супроводу навчальних курсів : навч. посіб. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди; «Мітра», 2019. 81 с. URL : http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_IT/Posib_DO1.pdf (дата звернення: 15.04.2025).

40. Родінова Н. Л., Червоній М. В., Діордіца І. М. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 4(9). С. 285-296.

41. Савлук Ю. М. Соціально-психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої до навчання у закладі освіти. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця* : зб. матеріалів ІІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 16 травня 2024 р. / упорядники: В. С. Кулішов, Ю. С. Герасименко, О. Й. Фурс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 154-157.

42. Сєдлова Д., Петрунько О. Особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : збірник матеріалів V міжнародної конференції, 07 грудня 2023 р., Київ. Київ : ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2023. С. 678-681.

43. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.

44. Стеценко Н. М., Фролова М. Е., Дорогань О. І. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2023. С. 1105-1119. URL : http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/7854/7898 (дата звернення: 15.04.2025).

45. Стрельникова О., Матвієнко І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2018. № 33. С. 20-25.

46. Тітова Т. Є. Особливості адаптації студентів до навчання у ЗВО в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнарод. наук.-практ. форуму (1-3 листопада 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 129-130.

47. Червоненко К., Федусенко М. Адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання у закладі вищої освіти. *Науковий журнал Хортицької національної академії.* 2023. № 2 (9). С. 115-123.

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

49. Шведова Я. Педагогічна взаємодія у діаді «викладач-студент» в умовах онлайн навчання. *Educological discourse*. 2021. № 3 (34). С. 115-120.

50. Шворак В. І. Соціально-психологічна адаптація першокурсників в умовах дистанційного навчання у вищій школі. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів ІІ Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. С. 228-230.

51. Штихно Л. В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку сучасної освіти. *Молодий вчений*. 2016. № 6 (33). С. 489–495.

52. Яхній О. В. Соціально-психологічні умови адаптації першокласників до успішного навчання в умовах дистанційного навчання. URL : https://surl.li/hiyqwy (дата звернення: 15.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник адаптованості студентів до ЗВО

(Т. Дубовицька, А. Крилова, адаптований)

Інструкція:

Прочитайте твердження і оцініть, наскільки вони відповідають вашій ситуації, поставивши позначку напроти відповідного варіанту відповіді:

- Так – 2 бали
- Частково – 1 бал
- Ні – 0 балів

Частина А. Адаптованість до навчальної діяльності

1. Я легко освоюю навчальні предмети у форматі дистанційного навчання.
2. Я встигаю виконувати всі завдання у встановлені терміни.
3. Мені важко виступати на онлайн-заняттях перед однокурсниками та викладачами.
4. Я відчуваю в себе досить сил, щоб успішно завершити навчання у вищому навчальному закладі.
5. Я вважаю, що навчальне навантаження в умовах дистанційного навчання занадто велике.
6. У мене виникають труднощі з пошуком та опрацюванням навчальних матеріалів, рекомендованих викладачами.
7. Я не розумію як потрібно вивчати окремі предмети в умовах онлайн-навчання.
8. Дистанційний формат навчання не ускладнює моє засвоєння знань.
9. Я постійно отримую допомогу та консультації від викладачів у мережі.
10. Мені важко самостійно організувати свій навчальний процес в умовах дистанційного навчання.

11. У мене виникають труднощі в пізнавальній діяльності (концентрація уваги, запам'ятовування, розуміння матеріалу) під час дистанційного навчання.

12. Я задоволений своїми навчальними досягненнями в умовах дистанційного навчання.

13. Я успішно освоюю цифрові платформи, необхідні для навчання.

14. Навчальна обстановка вдома під час повітряних тривог дозволяє мені якісно засвоювати матеріал.

Частина Б. Адаптованість до групи

1. Я відчуваю себе комфортно в групі, навіть якщо спілкування відбувається здебільшого віртуально.

2. Я легко знаходжу спільну мову з однокурсниками у віртуальному спілкуванні.

3. Мені важко проявляти свою індивідуальність в умовах дистанційного навчання.

4. Я не відчуваю підтримки та розуміння з боку групи.

5. Мої однокурсники стають для мене ближчими, незважаючи на віртуальне спілкування.

6. Студенти нашої групи допомагають один одному в навчанні дистанційно.

7. Я відчуваю, що можу впливати на прийняття групових рішень.

8. Мені не вистачає живого спілкування з групою.

9. Я активно беру участь у спілкуванні в групових чатах та онлайн-дискусіях.

10. Я можу звернутися за допомогою до однокурсників, коли виникають проблеми з технічними аспектами дистанційного навчання.

11. Я відчуваю, що віртуальне спілкування заважає встановленню повноцінних соціальних зв'язків.

12. Я регулярно підтримую контакт з однокурсниками в соціальних мережах.

13. Мені складно розподіляти час між навчанням та спілкуванням з одногрупниками.

14. Я відчуваю себе ізольованим від університетського життя.

Обробка результатів:

Частина А (адаптованість до навчальної діяльності):

— Прямі питання: 1, 2, 4, 8, 9, 12, 13, 14 (відповідь «Так» = 2 бали, «Частково» = 1 бал, «Ні» = 0 балів)

— Зворотні питання: 3, 5, 6, 7, 10, 11 (відповідь «Так» = 0 балів, «Частково» = 1 бал, «Ні» = 2 бали)

Частина Б (адаптованість до групи):

— Прямі питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 12 (відповідь «Так» = 2 бали, «Частково» = 1 бал, «Ні» = 0 балів)

— Зворотні питання: 3, 4, 8, 11, 13, 14 (відповідь «Так» = 0 балів, «Частково» = 1 бал, «Ні» = 2 бали)

Інтерпретація результатів:

Частина А (адаптованість до навчальної діяльності):

— 0-9 балів – низька адаптованість

— 10-18 балів – середня адаптованість

— 19-28 балів – висока адаптованість

Частина Б (адаптованість до групи):

— 0-9 балів – низька адаптованість

— 10-18 балів – середня адаптованість

— 19-28 балів – висока адаптованість

Додаток Б

Коротка шкала резилієнтності

(BRS - Brief Resilience Scale, українська адаптація)

Інструкція:

Будь ласка, вкажіть, наскільки ви згодні з наступними твердженнями, використовуючи таку шкалу: 1 = Категорично не згоден 2 = Не згоден 3 = Нейтрально 4 = Згоден 5 = Повністю згоден

Текст опитувальника:

1. Я швидко відновлююсь після складних ситуацій.
2. Мені важко переживати стресові події.
3. Я не витрачаю багато часу, щоб оговтатись від стресу.
4. Мені важко повернутися до норми після стресових подій.
5. Я зазвичай долаю важкі часи без особливих проблем.
6. Мені зазвичай потрібно багато часу, щоб подолати невдачі у своєму житті.

Обробка результатів:

Для підрахунку загального балу:

— Прямі питання: 1, 3, 5 (бали зараховуються як вказано)

— Зворотні питання: 2, 4, 6 (бали зараховуються у зворотному порядку: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5)

Сума балів ділиться на кількість тверджень (6) для отримання середнього балу.

Інтерпретація результатів:

— 1.00-2.99: Низька резилієнтність

— 3.00-4.30: Середня резилієнтність

— 4.31-5.00: Висока резилієнтність

Додаток В

Авторська анкета «Адаптація першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану»

Загальна інформація:

1. Вік: _____
2. Стать: □ Жіноча □ Чоловіча □ Інше
3. Факультет: _____
4. Регіон проживання під час навчання: _____
5. Умови проживання: □ Батьківський дім □ Гуртожиток □ Орендоване житло □ Інше (вкажіть) _____

І. Технічно-організаційні аспекти (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - зовсім не погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь):

1. Я маю стабільний доступ до інтернету для участі в дистанційному навчанні. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
2. Я маю всі необхідні технічні засоби (комп'ютер, вебкамера, мікрофон тощо) для комфортного дистанційного навчання. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
3. Відключення електроенергії суттєво впливають на мою участь у навчальному процесі. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
4. Я маю безпечне місце для навчання під час повітряних тривог. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
5. Розклад онлайн-занять зручний для мене. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
6. Я легко освоїв/-ла платформи дистанційного навчання (Zoom, Microsoft Teams, Moodle тощо). □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

ІІ. Психоемоційні аспекти (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - зовсім не погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь):

7. Я відчуваю підвищену тривожність через навчання в умовах воєнного стану. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5
8. Мені важко зберігати концентрацію уваги під час дистанційних занять. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

9. Звуки повітряних тривог та вибухів заважають мені зосередитись на навчанні. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

10. Я відчуваю емоційне виснаження через поєднання навчання та стресових факторів воєнного стану. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

11. У мене є ефективні способи подолання стресу і тривоги. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

12. Я легко переключаюсь між навчанням та іншими видами діяльності в домашніх умовах. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

III. Соціально-комунікативні аспекти (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - зовсім не погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь):

13. Я задоволений/-а якістю спілкування з викладачами у форматі дистанційного навчання. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

14. Мені вдалося встановити дружні стосунки з одногрупниками, незважаючи на дистанційний формат. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

15. Я відчуваю підтримку з боку викладачів в умовах воєнного стану. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

16. Мені бракує живого спілкування з одногрупниками та викладачами. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

17. Я регулярно беру участь у неформальних онлайн-зустрічах з одногрупниками. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

18. Я активно спілкуюся в університетських чатах та групах соціальних мереж. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

IV. Мотиваційно-ціннісні аспекти (оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 - зовсім не погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь):

19. В умовах воєнного стану моя мотивація до навчання знизилась. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

20. Мені важко самостійно організувати свій навчальний процес в домашніх умовах. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

21. Я вважаю, що отримані знання будуть корисними в моєму професійному майбутньому, незважаючи на поточну ситуацію в країні. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

22. Я планую продовжувати навчання після першого курсу. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

23. Я знаходжу час для саморозвитку та додаткового навчання, окрім університетської програми. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

24. Дистанційне навчання допомагає мені ефективніше планувати свій час. □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

V. Відкриті питання:

25. З якими основними труднощами ви стикаєтесь під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану?

26. Які стратегії та методи допомагають вам адаптуватися до дистанційного навчання?

27. Яку підтримку ви хотіли б отримати від університету для покращення вашої адаптації до дистанційного навчання?

28. Які ваші пропозиції щодо покращення організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану?

Дякуємо за відповіді!

Обробка результатів:

Технічно-організаційний блок (питання 1-6):

— 6-13 балів: низький рівень технічної адаптованості

— 14-23 балів: середній рівень технічної адаптованості

— 24-30 балів: високий рівень технічної адаптованості

Психоемоційний блок (питання 7-12):

— 6-13 балів: низький рівень психоемоційної адаптованості

— 14-23 балів: середній рівень психоемоційної адаптованості

— 24-30 балів: високий рівень психоемоційної адаптованості

Соціально-комунікативний блок (питання 13-18):

— 6-13 балів: низький рівень соціально-комунікативної адаптованості

— 14-23 балів: середній рівень соціально-комунікативної адаптованості

— 24-30 балів: високий рівень соціально-комунікативної адаптованості

Мотиваційно-ціннісний блок (питання 19-24):

— 6-13 балів: низький рівень мотиваційно-ціннісної адаптованості

— 14-23 балів: середній рівень мотиваційно-ціннісної адаптованості

— 24-30 балів: високий рівень мотиваційно-ціннісної адаптованості

**Примітка: для питань із зворотним значенням (3, 7, 8, 9, 10, 16, 19, 20) бали зараховуються у зворотному порядку: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5.*