

# ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ІЗМАЇЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)

## TO THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS TO THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING (ON THE EXAMPLE OF IZMAIL STATE UNIVERSITY OF HUMANITIES)

У статті проаналізовано проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання до умов дистанційного навчання. Основну увагу зосереджено на аналізі психологічної адаптації й виокремленні переваг і труднощів, з якими зіштовхуються здобувачі вищої освіти впродовж першого року дистанційного навчання. Стаття складається з двох частин. Теоретичну частину присвячено аналізу поняття психологічної адаптації, систематизації наукових думок щодо визначення терміну, визначенню факторів впливу на успішність процесу адаптації. В практичній частині представлено аналіз результатів анкетування, здійсненого на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету (далі – ІДГУ). Анкетування проводилось після закінчення першого семестру 2021-2022 н.р. в форматі Google Forms серед здобувачів вищої освіти першого року навчання початкового рівня (короткий цикл) та першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Респондентами ІДГУ було підтверджено наявність переваг, так і проблем в процесі психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання в умовах дистанційної освіти.

В результаті виявлено основні переваги та труднощі, які впливають на психологічну адаптацію здобувачів вищої освіти першого року в умовах дистанційної освіти. Зокрема, визначено зовнішні та внутрішні фактори впливу на процес адаптації здобувачів вищої освіти, рівень психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання, результативність освітнього процесу в умовах дистанційного навчання, ставлення респондентів до тверджень: «Я адаптувався/лась до дистанційного навчання» та бажанням продовжити навчання в дистанційному режимі. Надано рекомендації щодо організації успішного проходження адаптації здобувачів вищої освіти першого року до умов дистанційного навчання.

**Ключові слова:** адаптація, психологічна адаптація, заклад вищої освіти, дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, фак-

тори впливу, переваги та труднощі психологічної адаптації.

The article analyzes the problems of psychological adaptation of higher education applicants (hereinafter – applicants) in the first year of study to the conditions of distance learning. The main focus is on the analysis of psychological adaptation and highlighting the advantages and disadvantages faced by applicants the first year of distance learning.

The article consists of two parts. The theoretical part is devoted to the analysis of the concept of psychological adaptation, systematization of scientific opinions on the definition of the term, the definition of factors influencing the success of the adaptation process. In the practical part the analysis of results of the questionnaire carried out on the basis of Izmail State University of Humanities is presented (hereinafter – ISUH). The survey was conducted after the end of the first semester of 2021-2022 academic year in the format of Google Forms among applicants in the first year of primary education (short cycle) and the first (bachelor's) level. ISUH respondents confirmed both advantages and problems in the process of psychological adaptation of applicants in the first year of study in the context of distance education. Resulting, the main advantages and difficulties that affect the psychological adaptation of applicants in the first year in terms of distance learning are observed. In particular, external and internal factors influencing the process of applicants adaptation, level of psychological comfort of higher education during distance learning, the effectiveness of the educational process in distance learning, the attitude of respondents to the statements: "I adapted to distance learning" are defined and desire continue distance learning. Recommendations for the organization of successful adaptation of higher education students in the first year to the conditions of distance learning are given.

**Key words:** adaptation, psychological adaptation, institution of higher education, distance learning, applicants for higher education, factors of influence, advantages and difficulties of psychological adaptation.

УДК 378.018.43:159.92] (477.74)  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.17>

### Міляєва В.Р.

д.психол.н., професор,  
провідний науковий співробітник  
Навчально-наукового центру розвитку  
персоналу та лідерства  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

### Свищ Н.М.

аспірантка кафедри психології  
особистості та соціальних практик  
Київський університет  
імені Бориса Грінченка

Проблема психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання тривалий час перебуває в полі зору науковців. Починаючи з 2020 року інтерес до процесу адаптації значно поживавився. У зв'язку з поширенням пандемії COVID-19 система вищої освіти в Україні зазнала суттєвих змін: відбувся стрімкий перехід до дистанційної форми навчання. Наразі в умовах військової агресії Росії на території України проблема психологічної адаптації студентів до

дистанційного навчання набуває особливої актуальності.

Аналізу проблематики психологічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в закладах вищої освіти присвячено значну увагу серед сучасних представників психологічної науки, зокрема праці: Ю. Бохонкової [1], Н. Герасимової [2], Н. Іщук [5], В. Лесовий [5], Л. Дябел [3], Л. Литвинової [6], В. Петренко [7]. Зокрема науковці Л. Хоменко-Семенова, О. Алпатова, Я. Прохоренко, С. Бужинська

вивчали питання адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання в умовах вищої освіти. Проте аналіз літератури засвідчує недостатність психологічних розвідок вказаної проблематики.

В Україні дистанційна форма набуття вищої освіти регламентується статтею 49 Закону України «Про вищу освіту» як індивідуалізований процес здобуття освіти, що відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу в спеціалізованому середовищі, що функціонує на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [4].

Щодо психологічної адаптації, то в психологічній літературі адаптація (від лат. *adaptacio* – пристосування) – пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов середовища. Традиційно виділяють такі фази процесу адаптації до екстремальних умов: фазу початкової декомпенсації, часткової, а потім і повної компенсації. Зміни, що супроводжують адаптацію, відбуваються на всіх рівнях організму – під молекулярного до психологічної регуляції діяльності [8, с. 9].

Сучасна психологиня Юлія Бохонкова вивчаючи питання адаптації, наголошує що «адаптація особистості – це завжди процес, направлений на зміни в особистому сприйнятті ситуації та деформації реагування на неї. Дослідниця вголошує, що проблеми адаптації дуже тісно пов'язані з соціалізацією. Адаптація є одним з елементів соціалізації поряд з іншим, не менш важливим – активністю особистості, її творчим вибірковим ставленням до середовища, активним відтворенням соціального досвіду, перетворенням наявних соціальних умов і форм [1].

Наталія Герасімова аналізуючи внутрішньоособистісний конфлікт в контексті адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ, визначає елементи соціально-психологічної адаптації:

- реалізацію механізму взаємодії особистості із мікросередовищем шляхом певного пристосування до неї через спілкування, поведінку, діяльність;
- засвоєння норм, моральних цінностей найближчого позитивного соціального середовища шляхом їх раціонального усвідомлення або шляхом інтеріоризації;
- досягнення стану адаптивності суб'єкта шляхом установаження динамічної рівноваги між його особистісними установками та очікуваннями середовища при наявності контролю з його боку [2, с. 29].

Наталія Іщук та Володимир Лесовий досліджуючи проблему адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ, констатували, що адаптація передбачає двосторонні зміни у системі «індивід-середовище» і тому потрібно вра-

ховувати активну позицію студента щодо «пристосування» навчально-виховного процесу до власних потреб. Під адаптацією студентів до навчання у ВНЗ вказані дослідники розуміють динамічний процес фізіологічних і психологічних перетворень особистості та оптимізації навчального середовища, який відбувається внаслідок організованої взаємодії викладача та студента з метою вироблення стратегії ефективного задоволення власних потреб, що виникають у процесі навчання у ВНЗ [5, с. 39].

Лариса Дябел у своїх публікаціях під соціальною адаптацією студентів-першокурсників розуміє прийняття правил та законів нового суспільного середовища даної категорії населення, позитивне внутрішнє та зовнішнє відношення до соціального оточення, засвоєння норм студентського життя, повноцінне включення до системи міжособистісних стосунків у групі [3, с. 76].

Лариса Литвинова визначає важливі передумови психологічної адаптації – це рівень освіти і виховання, професійна підготовка, рівень психічного розвитку. Основним проявом психологічної адаптації вважає взаємодію особистості з оточенням та її діяльнісна активність [6].

Важливим науковим доробком є виокремлення психологічних факторів впливу на успішність процесу адаптації. Серед основних можемо назвати такі:

- успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації (професійне самовизначення, соціальний статус, сформованість соціально-значимих здібностей, якостей, становище в колективі, задоволення (незадоволення) особистим статусом, можливість прояву індивідуальності та інше);
- характерні особливості та якості особистості;
- уміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності;
- наявність служби психологічної підтримки;
- розробка та впровадження соціально-психологічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів [7].

Підводячи проміжні підсумки, хочемо наголосити, що *адаптація* має категоріальне значення; в нашій публікації ми будемо послуговуватись таким визначенням терміну *адаптація* як пристосування до нових умов життєдіяльності; як процес взаємодії – суб'єктно-суб'єктні відношення: людина-людина, людина-мала соціальна група, людина-велика соціальна група тощо. Серед психологічних факторів впливу на успішність процесу адаптації виділяємо: успішність (неуспішність) професійної, соціальної та біологічної адаптації; характерні особливості та якості особистості; уміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки й діяльності; наявність служби психологічної підтримки; розробка та впровадження соціально-психо-

логічних засобів формування й корекції адаптованості студентів перших курсів.

Для дослідження стану психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання в умовах дистанційної освіти на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету було проведено анкетування. З цією метою нами було розроблено анкету, яка дозволила встановити і проаналізувати проблеми психологічної адаптації здобувачів вищої освіти першого року в умовах дистанційного навчання.

Анкетування здійснено в форматі Google Forms серед здобувачів вищої освіти першого року навчання початкового рівня (короткий цикл) та першого (бакалаврського) рівня вищої освіти педагогічного факультету, факультету іноземних мов та факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності. Опитування проводилось після закінчення I семестру 2021-2022 н.р.

Опитувальник включав такі блоки запитань:  
– вікова група, рік навчання;

- місце проживання на період дистанційного навчання;
- наявність психологічної підтримки в період дистанційного навчання;
- зовнішні фактори впливу на процес психологічної адаптації здобувачів вищої освіти;
- внутрішні фактори впливу на процес психологічної адаптації здобувачів вищої освіти;
- переваги та труднощі в процесі здобуття вищої освіти в дистанційному форматі;
- результативність освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

За результатами проведеного нами дослідження було виявлено наступні результати.

На запитання щодо адаптованості до умов дистанційного навчання: 48,3 % респондентів підтвердили, що цілком адаптувалися; 40,3 % – надали відповідь – в більшій мірі (див. рисунок 1). Отже, більшість респондентів підтвердили адаптованість до дистанційного навчання в умовах ЗВО.

Щодо відчуття психологічного комфорту респондентів під час дистанційного навчання 37,6% дали відповідь – в більшій мірі, 30,9% –

Чи адаптувалися Ви до умов дистанційного навчання?

149 ответов

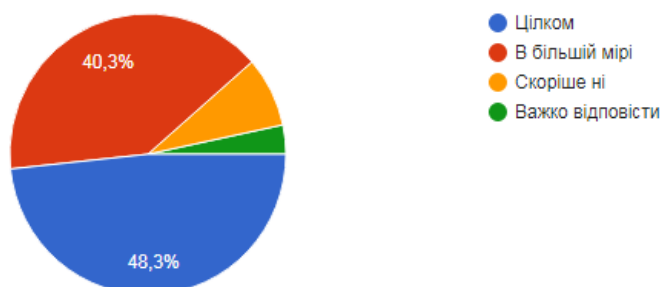


Рис. 1

Чи відчуваєте/відчували Ви психологічний комфорт під час дистанційного навчання?

149 ответов

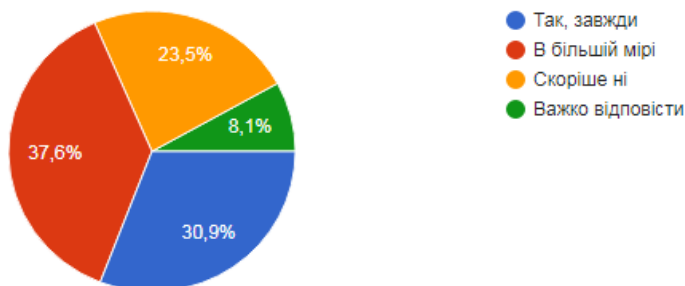


Рис. 2

так, завжди, 23,5% – скоріше ні, 8,1% – важко відповісти (див. рисунок 2). З відповіді на поставлене питання можемо констатувати, що більшість здобувачів вищої освіти задоволені психологічним комфортом реалізації дистанційного навчання в ІДГУ.

Стосовно причин, які негативно впливали/впливають на процес дистанційного навчання, більшість респондентів назвали технічні проблеми (57%), відсутність міжособистісного («живого») спілкування (40,9%), завантаженість навчальним матеріалом (33,6%), небажання відповідати при ввімкнутій камері (26,2%), недостатня самоорганізація (18,8%), не було труднощів (16,8%), недостатнє володіння комп'ютерними технологіями (13,4%) (див. рисунок 3). Більшість опитаних підтвердили, що в ході дистанційного навчання зіштовхуються з рядом труднощів, варто наголосити, що загалом мова йде про зовнішні чинники впливу.

Серед переваг дистанційного навчання було відмічено такі: багато часу, вільного від аудиторних занять (38,9%), регулювання власного навантаження (22,8%), самоорганізація (12,8%), доступність до навчального матеріалу цілодобово (12,1%), можливості додаткової самоосвіти (8,7%) (див. рисунок 4). Отже, респонденти підтверджують наявність переваг під час дистанційного навчання, котрі визначені рівнем саморозвитку та саморегуляції особистості.

Результативність освітнього процесу в умовах дистанційної роботи було оцінено так: висока – 25,5%, середня – 60,4%, низька – 14,1% (див. рисунок 5). Більшість респондентів підтверджують результативність освітнього процесу в дистанційному режимі.

Щодо ставлення респондентів до тверджень: «Я адаптувався/-лась до дистанційного навчання» – 45%, «Я хотів/-ла би продовжити навчання в дистанційному навчанні» – 34,2%,

Назвіть, якщо вони є, причини, котрі негативно впливали/впливають на процес дистанційного навчання: (можна обрати кілька варіантів)

149 ответов

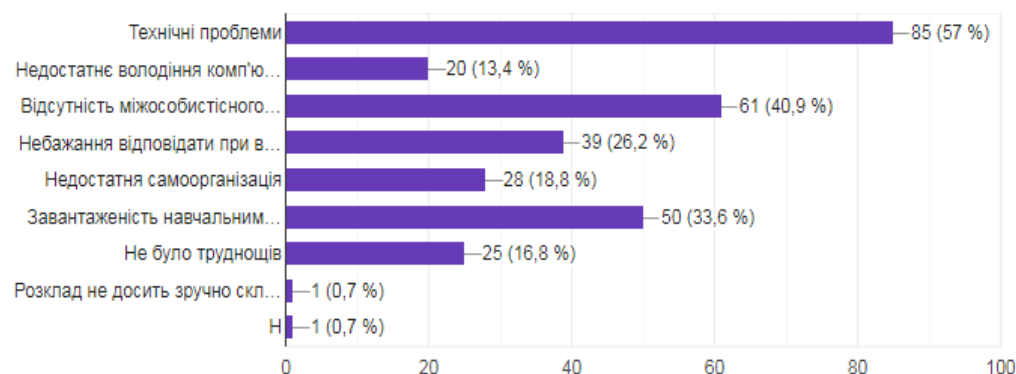


Рис. 3

Основними перевагами дистанційного навчання є:

149 ответов

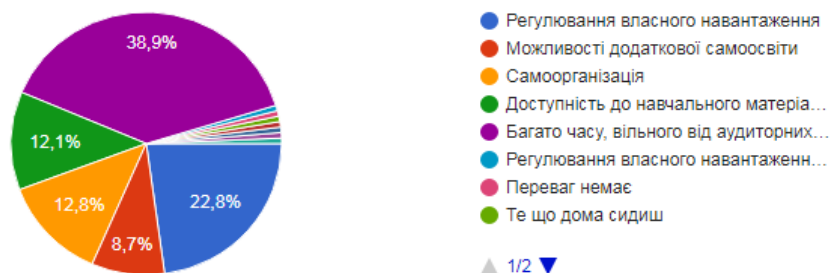


Рис. 4

Якою, на Вашу думку, є результативність освітнього процесу в умовах дистанційної роботи?

149 ответов

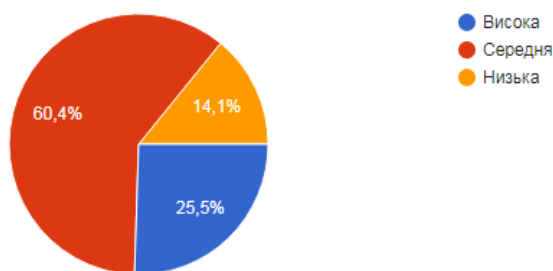


Рис. 5

Ваше ставлення до тверджень:

149 ответов



Рис. 6

«Я би НЕ хотів/-ла продовжити навчання в дистанційному режимі» – 13,4%, «Мені дуже складно навчатися в режимі онлайн» – 7,4% (див. рисунок 6). Отже, більшість респондентів підтвердили адаптованість до освітнього процесу.

**Висновки з проведеного дослідження.** Проблема адаптації здобувачів вищої освіти першого року навчання викликана не тільки зміною соціального статусу, а й переходом освітнього процесу до дистанційної форми навчання викликаний пандемією COVID-19, котрий найвразливіше впливає на здобувачів вищої освіти першого року навчання. Враховуючи, що категорія першокурсників вже третій рік поспіль більшість часу навчається дистанційно і ця форма здобуття освіти не є для них новою, проте існує ряд зовнішніх факторів, котрі також впливають на адаптаційний процес: зміна місця проживання, методика викладання, пристосування до дистанційних платформ навчання, та й взагалі організація освітнього процесу в ЗВО.

Процес адаптації здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання в ЗВО вима-

гає готовності як від «адресата» освітньої послуги – ЗВО, так і від «адресанта» – здобувача вищої освіти. ЗВО відповідає за сприятливі умови організації освітнього процесу в дистанційному режимі (дистанційні платформи, неформальна освіта, визначення оптимального рівня навантаженості для виконання аудиторної та самостійної роботи, налагоджену комунікацію «здобувач-викладач» і т.д.), надання підтримки консультативної, організаційної, соціальної та обов'язково психологічної. В свою чергу здобувач вищої освіти відповідає за самоконтроль та саморегуляцію: розподіл часу на навчання, цілодобова доступність освітнього контенту, безпосередня взаємодія з викладачем, можливість самоосвіти.

В ході нашого дослідження ми дійшли наступних висновків:

– процес адаптації здобувачів вищої освіти визначається як пристосування до нових умов набуття вищої освіти за допомогою віртуального освітнього середовища при якому важливо враховувати зовнішні та внутрішні фактори впливу;



– зовнішні перешкоди підтверджені здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання: технічні (нестійкий інтернет зв'язок в різних регіонах), недостатнє володіння комп'ютерними технологіями;

– внутрішні перешкоди – відсутність міжособистісного («живого») спілкування, небажання відповідати при ввімкнутій камері, недостатня самоорганізація;

– переваги дистанційного навчання, підтверджені здобувачами вищої освіти: багато часу вільного від аудиторних занять, регулювання власного навантаження, самоорганізація, доступність до навчального матеріалу цілодобово, можливості додаткової самоосвіти;

– рівень психологічного комфорту здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання залежить від впливу зовнішніх та внутрішніх факторів впливу;

– результативність освітнього процесу в умовах дистанційного навчання та ставлення респондентів до тверджень: «Я адаптувався/лась до дистанційного навчання» – задовільний, більшість респондентів підтвердили адаптованість до освітнього процесу в умовах дистанційного навчання та бажання продовжити навчання в дистанційному режимі;

– рекомендації щодо організації успішного проходження адаптації здобувачів вищої освіти першого року до умов дистанційного навчання: постійний моніторинг процесу адаптації здобувачів вищої освіти, допомога кураторів у вирішенні індивідуальних та колективних проблем, робота соціально-психологічної служби ЗВО, підтримка в пристосуванні до нової системи освіти, допомога в організації дистанційного освітнього середовища.

Перспективу подальших наукових пошуків вбачаємо у детальному порівняльному аналізі процесу адаптації здобувачів вищої освіти наступних років та рівнів вищої освіти до дистанційного навчання. Зокрема, врахування переваг та труднощів психологічної адаптації здобувачів вищої освіти кожного року навчання. Вказаний порівняльний аналіз дозво-

лить нам сформувати психологічний портрет здобувача вищої освіти в процесі адаптації до дистанційного навчання і відповідно розширити поле нашого дослідження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бохонкова Ю. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. Вип. 16(2). С. 225–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2011\\_16%282%29\\_\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16%282%29__29).
2. Герасімова Н.Є. До питання внутрішньоособистісного конфлікту в контексті адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. *Вісник Черкаського університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. № 34. С. 26–33. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchuP\\_2015\\_34\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchuP_2015_34_6).
3. Дябел Л.І. До питання про соціальну адаптацію студентів-першокурсників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління*: 36. наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. Вип. 1(23). С. 74–79.
4. Закон України Про вищу освіту. Відомості Верховної Ради (ВВР). № 37-38, ст. 2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> 7.
5. Іщук Н. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. 2013. Вип. 4(1). С. 39–43. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz\\_pmf\\_2013\\_4%281%29\\_\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmf_2013_4%281%29__11).
6. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 17 с.
7. Петренко С.В. До проблеми адаптації студентів першого курсу фізико-математичного факультету педагогічного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 5. С. 291-301. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2013\\_5\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2013_5_35).
8. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. – 640 с.